痛み・コリが瞬時に消える

ほぐしスイッチ

理学療法士 岡田慎一郎

産業編集センター

CamScannerでスキャン

あふれる健康情報に溺れてしまう

講習会などで、肩こり腰痛などの相談を受けるときに感じることがあります。それは、皆さんが肩こり腰痛などの対策法を数多く知っているということです。

「肩こりには、○○体操が効く」

「腰痛には●●鍼灸院の先生が凄い」

「トレーニングジムでの筋トレとプロテインで解消出来る」

などなど、相談を受けるこちらが感心し、聴き入るぐらい次から次へと健康情報が溢れてきます。そして、その場でスマホで、関連のニュースやホームページ、動画まで見せてくれます。

しかし、問題もあります。様々なことを試して、効果もあると言っているもの、肩こり腰痛は継続しているということです。もちろん、体操や治療を受けて

CamScannerでスキャン

いるときには効いているというのは、実感としてあるかと思います。そして、様々な取り組みをしているという心理的な安心感もあるでしょう。ただ、あまりにも情報が多すぎて、本質と枝葉末節がごちゃ混ぜになっているので、改善への道のりがいつまでも見えてこないように思えるのです。あふれる情報の海におぼれてしまい、とりあえず沈まないように、手あたり次第に浮き輪替わりの情報を得ているように見えるのです。

そんな情報の海から抜け出すための方法として、本書では動きに働きかける「スイッチ」をご紹介します。スイッチによって無駄や負担のない合理的な動きを引き出すことで、痛みやコリは大幅に改善されるのです。

肩や首のコリを瞬時にやわらげるためのスイッチは鎖骨、ひざ痛のためのスイッチは足の小指、腰痛のためのスイッチはお尻です。

それぞれのスイッチに働きかけると、長年悩まされてきた痛みやコリの心配がなくなるどころか、活発に動ける体になっていくという変化をおおいに期待出来ます。

CamScannerでスキャン

Contents

1 痛みやコリが起きる理由と対策 7

動きの本質は曲げ伸ばしの繰り返し……12
～負担のかからない体の使い方

負担のかからない正確な動きを引き出す体のスイッチ……21
～スイッチを使って痛みのない体を手に入れる

2 今すぐどうにかしたい肩・腰・ひざの痛み 29
～スイッチを使ってラクになろう！

スイッチで合理的な動きを引き出し、痛み・コリを改善……30

困りごとを解消するための用途別スイッチ……44

CamScannerでスキャン

3 痛みの起きない体を手に入れる
～スイッチを使うための基本と理論

1 下肢と体幹をつなげる「股関節」から動く……60

2 上肢と体幹のつながりを変える「肩甲骨」で背中と腕をつなぐ……71

3 上半身と下半身のつながりお尻の付け根を意識して「体幹」でつなぐ……77

4 全身の連動性を高める……86

CamScannerでスキャン

4 スイッチを使って日常生活をラクにする

椅子に座る／椅子から立つ……90
歩く……94
食器洗い……95
浴槽掃除……96
床掃除……97
布団の上げ下ろし……98
洗濯物を干す……102
重い荷物を持ち上げる……103

CamScannerでスキャン

1

痛みやコリが起きる理由と対策

痛みやコリが起きる理由は、１カ所に負担が集中していることによります。負担が集中しているところにコリが起きて、痛みが発生するのです。

本来人間の体は負担が分散されるように出来ているのですが、長年にわたる動きのクセが負担の集中となってあらわれます。

まずは正確な基本動作を知るところから始めましょう。

CamScannerでスキャン

本質を知って対策を練る

まずは痛みと、それが継続していることの原因を知ることから始めます。

体を痛める原因はいたってシンプルです。普段の日常動作である、立つ・座る・歩くなどの基本動作が正確に出来ていないことにより、負担が集中し、その箇所を痛めてしまうのです。

例えば、椅子から立ち上がる動作を見てみましょう。下図のように、ひざを中心にして脚力で立ち上がるという方が少なくないでしょう。なかなかしんどい動作となるため、つい「どっこいしょ」と言いがちです。年齢を重ねると誰もが脚力が弱くなるし、ひざにも負担がかかってくるのは仕方がないと、あきらめてしまってはいませんか？

そこで一工夫してみます。上体を前傾させてみまし

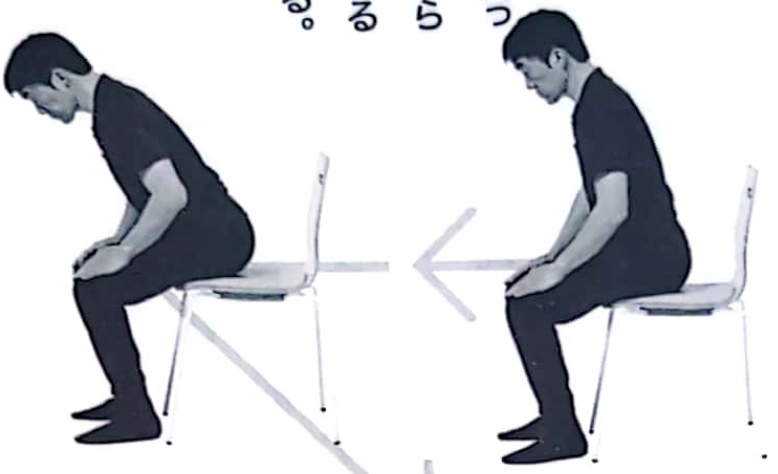
ひざと脚力だけで立ち上がろうとするため、痛みが起こる。

CamScannerでスキャン

ょう。そうすることで、お尻が自然に上がり、それに従い股関節、ひざが伸び、結果として脚力に頼らない立ち方が出来るようになります。イメージとしては、頭の重さでお尻が上がってくるシーソーのようです。

OK

上体を前傾させれば脚力に頼らずに立ち上がれる。



1 骨盤と腰骨は真っすぐ、股関節から上体を前傾させると、お尻が上がる。

上体を前傾させると、

2 腰が上がり、股関節・ひざを伸ばしながら、上体を起こし、立ち上がる。

お尻が上がってくる。

股関節・ひざを伸ばしながら、

立ち上がる。

CamScannerでスキャン

ひざを中心とした脚力に頼った立ち上がり方では、上半身の重さをすべて脚力で支える無理な動きになっています。一方、上体を前傾させる立ち方は、上半身と下半身が上手く連動して、負担がかからない上手な立ち方と言えます。

負担をかける動作から、負担のかからない動作へ改善することこそが、痛みやコリを軽減するための本質的な対策なのです。

1動作1秒の改善を積み重ねる

このような、体に負担をかけない上手な立ち上がり方をするのに要する時間は1秒程度です。ゆっくりと正確に行ったとしても、3秒もかからないでしょう。そんな瞬間的な動作ではありますが、私たちは1日の中で、その瞬間を数えきれないほど繰り返しているのです。

- ベッドから立ち上がる
- トイレから立ち上がる
- 食卓の椅子から立ち上がる
- 風呂の椅子から立ち上がる

CamScannerでスキャン

・ソファーから立ち上がる

ざっと思い浮かべてみるだけでも、かなりの数の「立ち上がる」動作がありそうです。しかも、それぞれを複数回しているわけです。そして、立つことには、座るという動作もセットになります。また、椅子へ行くためには歩くことも必要になります。

これらの日常動作を、私たちは起きている間中、ずっとしているのです。仮に睡眠が8時間だとすると、16時間は動いている計算になります。16時間の動作が、すべて負担がかかるような動き方で、それが毎日、1カ月、1年、10年、20年と続いていくなら当然、体を痛めやすくなります。しかし、1回1秒の動作を負担のかからない動作に出来るならば、1日16時間の動作での負担はかなり軽減されるはずです。そして、その動作を毎日続けられたら、体を痛めないだけでなく、疲れにくくもなり、結果として体が適切に鍛えられるようなっていきます。

体を痛めないということからスタートし、トレーニングジムに通わずとも日々の日常動作で自然に体が鍛えられるという、攻めの発想にまで至るのです。

CamScannerでスキャン

動きの本質は曲げ伸ばしの繰り返し

～負担のかからない体の使い方

立つ・座る・歩くという生活動作を負担がかからないように行うことが、体を痛めないことの本質ですが、どこから手をつけて良いのか分かりにくいかもしれません。そこでまずは、動きの本質に目を向けてみます。

すべての動作は、「曲げ伸ばし」の繰り返しにすぎません。けれど本来、曲げ伸ばしをすべきでないところを曲げ伸ばししたり、1カ所だけを過剰に曲げ伸ばしすることで、痛めてしまうのです。

実際の例で確認してみましょう。

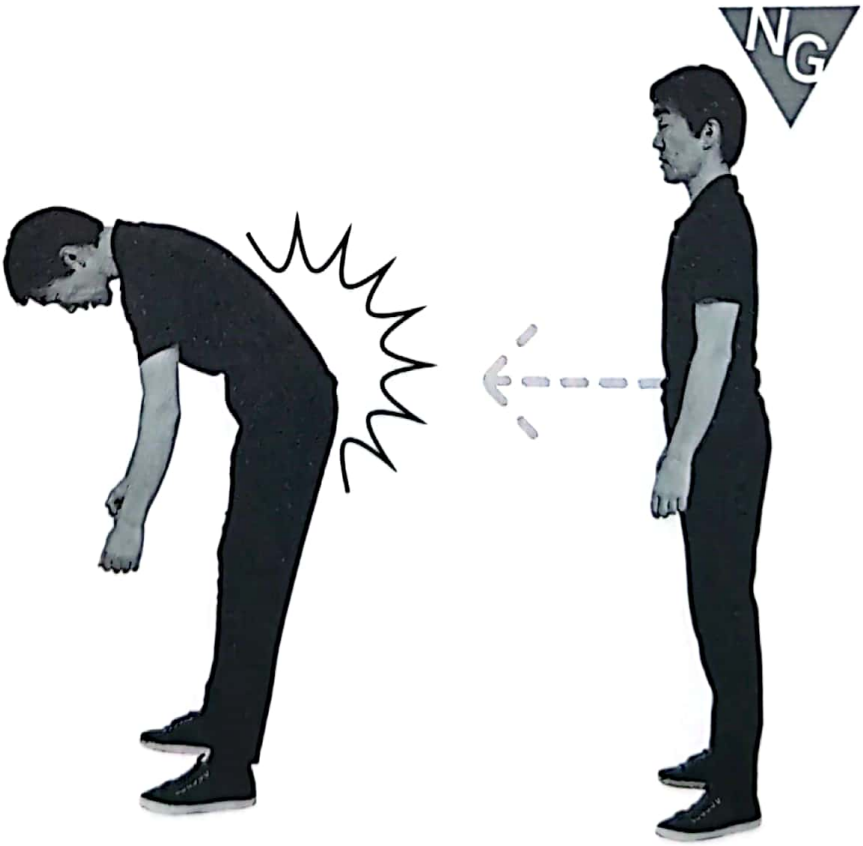
例えば荷物を持ち上げようとする場面です。

こんな姿勢で持ち上げようとしたことはありませんか？

CamScannerでスキャン

これだと確実に腰に負担がかかります。

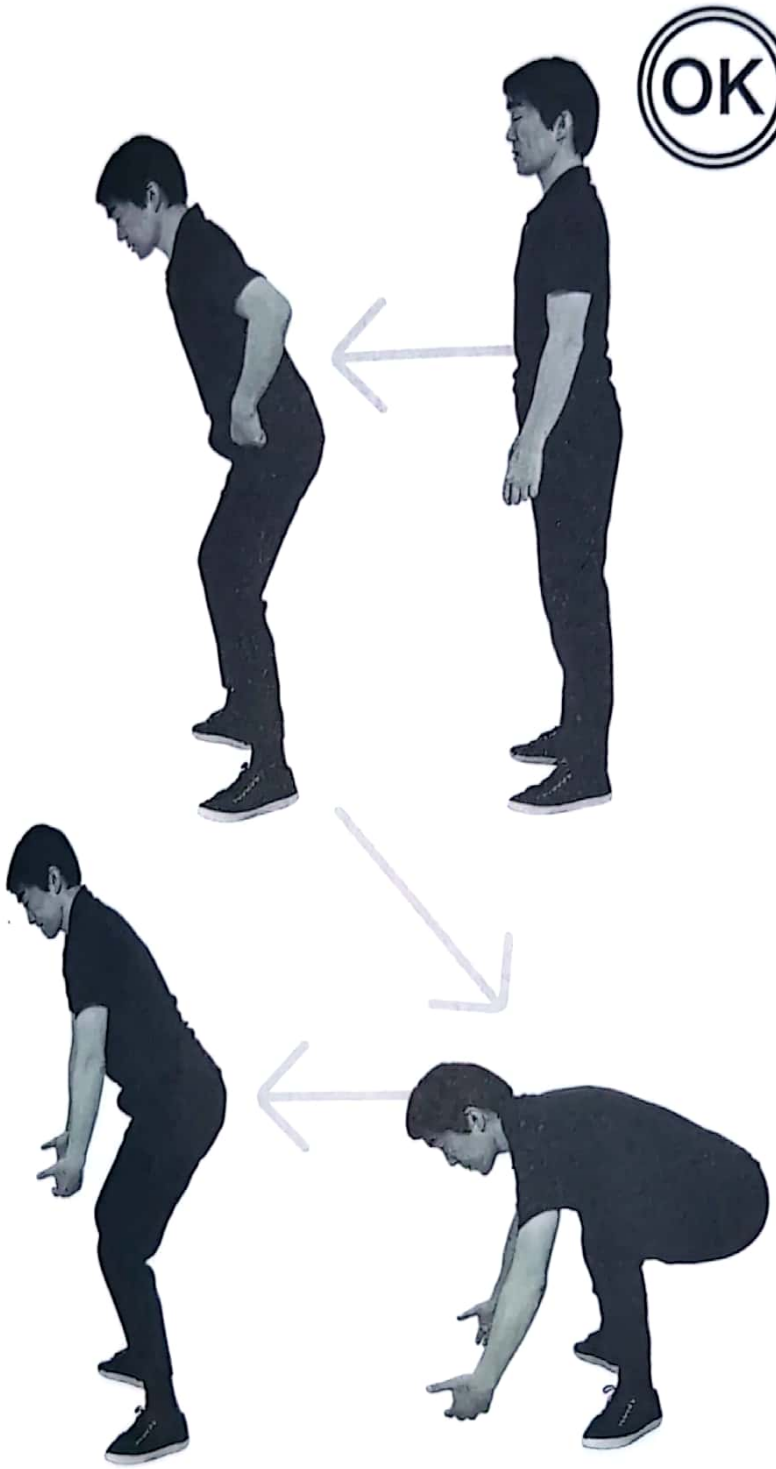
まず、荷物と自分の距離を思い返してみてください。荷物から離れた状態で持ち上げようとしていませんか？　荷物と自分の間に距離があると、腰から体を曲げて腕を伸ばすという姿勢になりがちです。この姿勢だとすべての負担が腰に集中してしまいます。



腰から体を曲げるため負担が集中する。

CamScannerでスキャン

腰に負担をかけずに荷物を持ち上げるときに大切なのは、荷物に体を近づけることです。荷物に近づいた状態で、股関節から前傾し、全身を使って持ち上げれば、負担も分散し合理的でラクな動作となります。

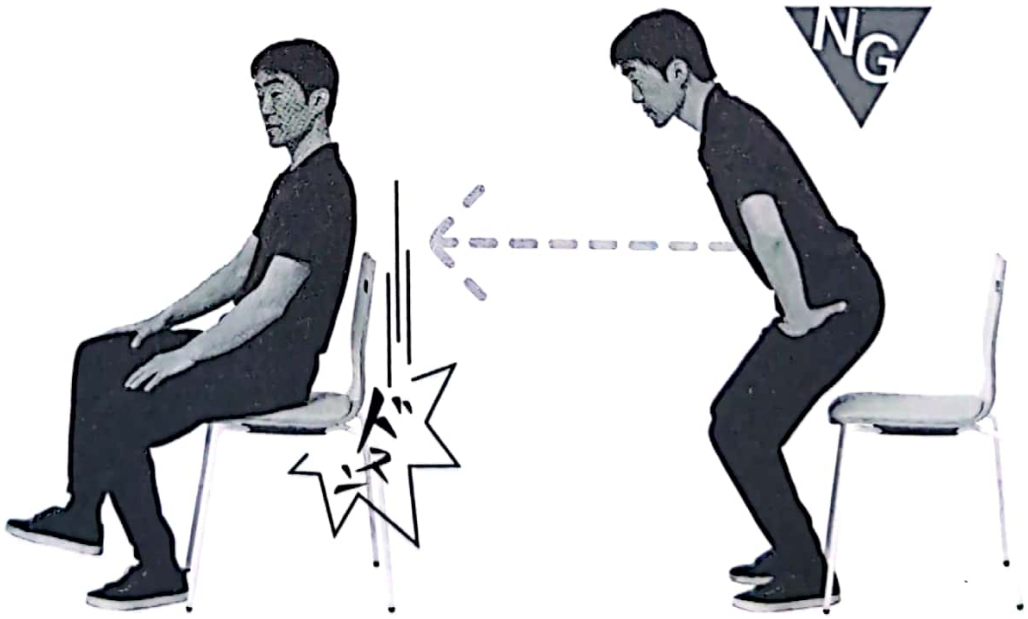


股関節を中心に体を曲げ伸ばしして荷物を持ち上げるので、腰に負担がかからなくなる。

CamScannerでスキャン

次の例は、先ほど触れた「椅子から立ち上がる」とセットとも言える「椅子に座る」動作です。こうした座り方をしばしば見ます。

ひざ中心の座り方は、脚力に頼った座り方です。これだとひざに負担が集中します。そして、脚力で支えきれなくなったところで、ドスンと尻餅をつくような座り方になります。

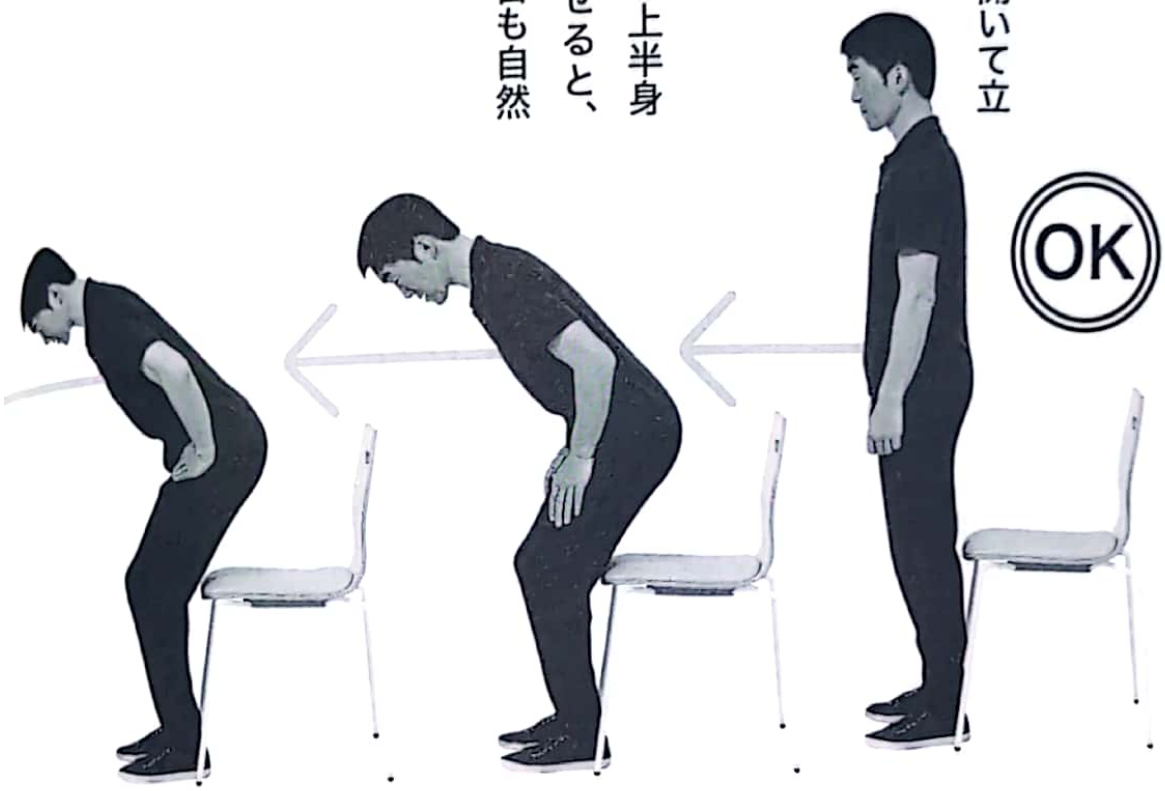


ひざを曲げた座り方だと脚力だけでは体重を支えきれない。
座面に尻餅をつくように座るのはそのため。

CamScannerでスキャン

1 足を少し開いて立つ。

2 股関節から上半身を前傾させると、ひざと足首も自然に曲がる。

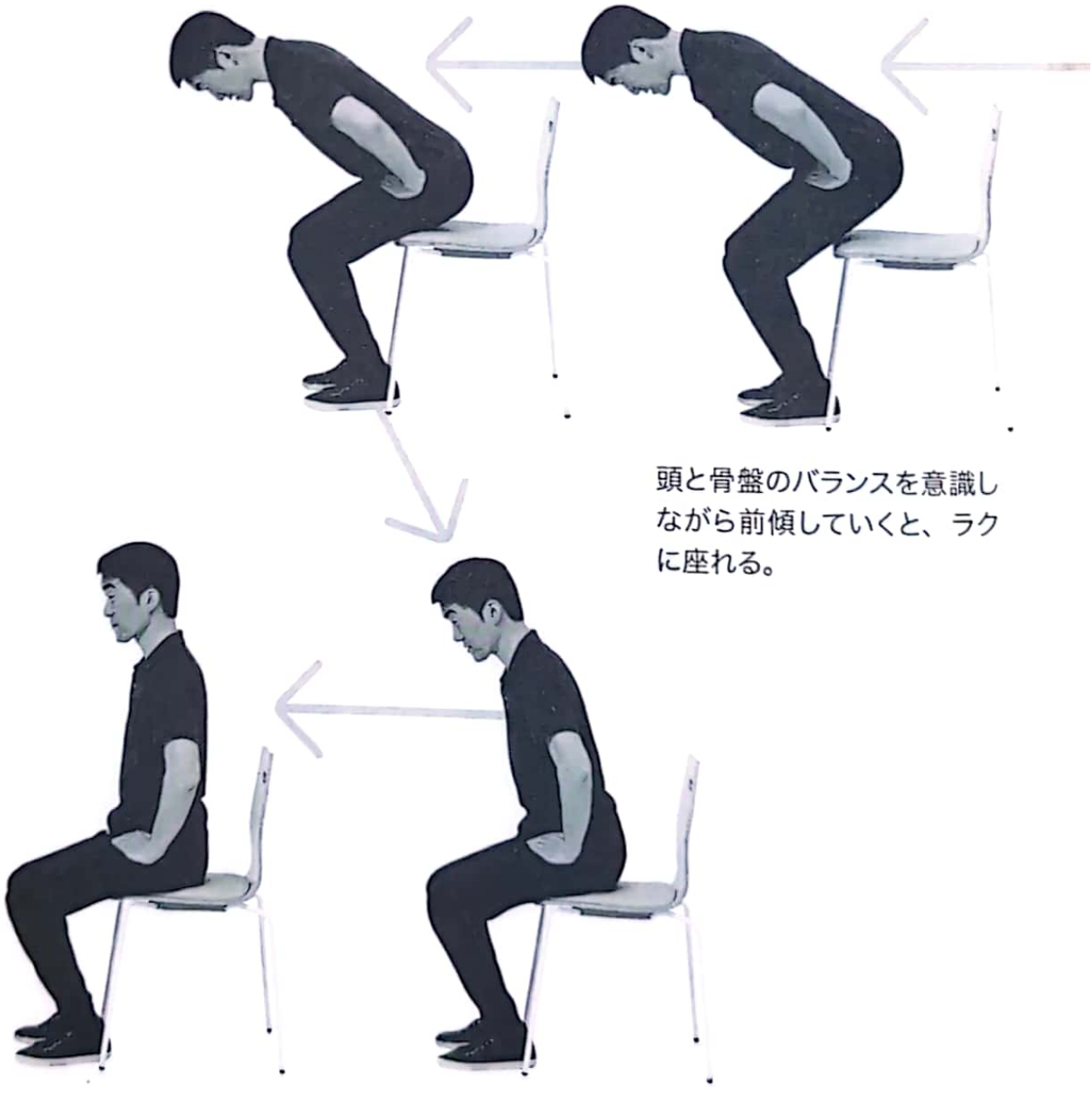


力のいらないラクな座り方は、股関節から上半身を前傾させ、ひざと足首を同時進行で曲げていく方法です。この方法ならばバランスがとれて脚への負担が減り、静かに腰を下ろすことが出来るようになります。

すべての動作は、曲げ伸ばしの組み合わせでしかありません。適切な曲げ伸ばしが出来ていないときに体に負担がかかり、痛めてしまうのです。

CamScannerでスキャン

3 股関節から正確に前傾することでバランスが取れ、脚腰にも負担なく、静かに座れる。



頭と骨盤のバランスを意識しながら前傾していくと、ラクに座れる。

CamScannerでスキャン

動きの本質である
「曲げ伸ばし」の原則
曲げる：動き出し
伸ばす：動作の進行・完了・静止

「曲げる」「伸ばす」ことのそれぞれの役割が分かると、正確な動作が行いやすくなりますし、負担がかかる動作をしたときには、自分で修正が出来るようになります。

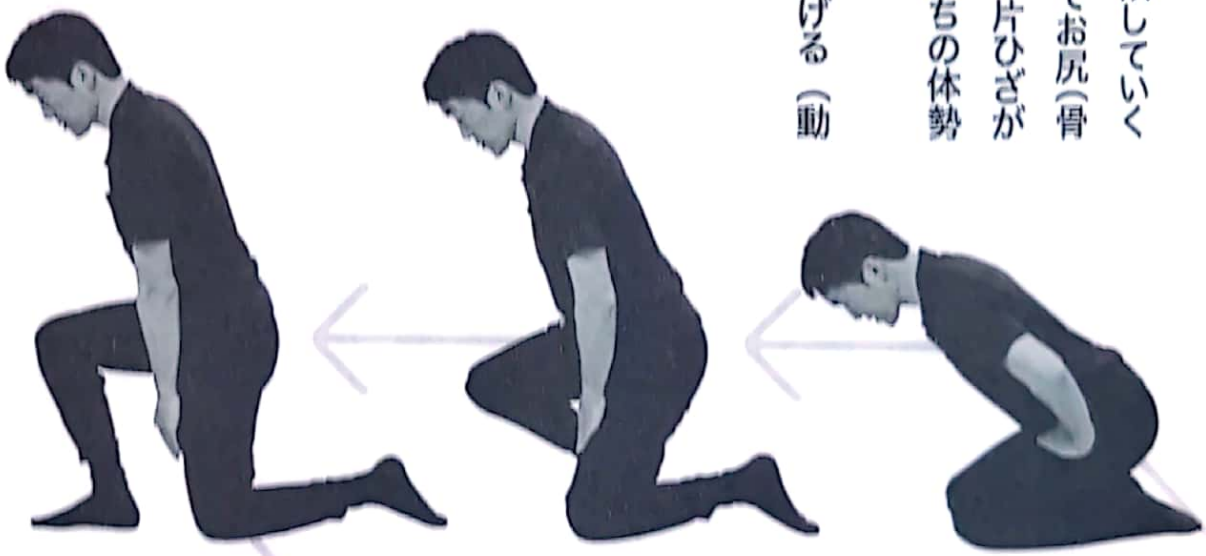
この原則を理解するために、正座からの立ち上がりを例に見ていきましょう。

1 上半身がかかとの上にあり、
背筋が伸びた状態。
背筋が伸びる：静止

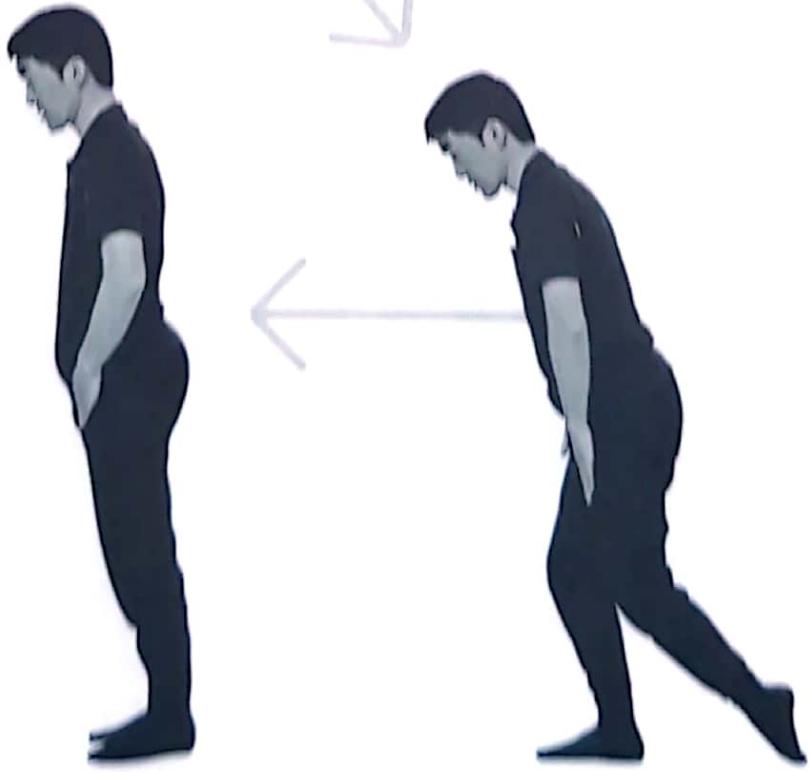
2 股関節から骨盤ごと上体を
前傾させる。
前傾：曲げる（動き出し）

CamScannerでスキャン

3 さらに深く前傾していくと、上体の重さでお尻（骨盤）が上がり、片ひざが出て、片ひざ立ちの体勢になる。
片ひざ立ち：曲げる（動き出し）



4 立てたひざのつま先を見ながらお尻を上げていくと、床についているひざが伸ばされていく。ひざが伸びるとは立ち上がる（立位）こと。
ひざが伸びる：動作の完了・静止



CamScannerでスキャン

体に負担がかかる曲げ伸ばしには、2種類があります。これこそが、体を痛める原因そのものです。

【体に負担がかかる曲げ伸ばし】

①間違った所を曲げ伸ばしする

②1カ所に負担が集中する曲げ伸ばしをする

①の「間違った所の曲げ伸ばし」の代表的部位は、腰です。

腰は曲げやすいように思えますが、実は曲げ伸ばししにくいところです。腰を中心に曲げ伸ばしをするクセがついている人が多いため、腰に負担が集中し、腰を痛めやすい状況になってしまっています。

②の「1カ所に負担が集中する曲げ伸ばし」の代表的部位はひざです。

ひざ自体は曲げられるところですが、ひざだけに負担が集中しやすい使い方がされているため痛めやすく、本来の動きも発揮しにくい状態になりやすいと言えます。

CamScannerでスキャン

負担のかからない正確な動きを引き出す体のスイッチ

～スイッチを使って痛みのない体を手に入れる

体を痛める原因と言える負担がかかる曲げ伸ばしが分かったところで、次は負担のかからない動きについて見ていきます。負担のかからない動きとは、言ってみれば正確な動きです。実は体には、正確な動作を引き出すための「スイッチ」があります。明かりのスイッチを入れると、暗い部屋が一気に照らされるように、体のスイッチも、動きの質が一気に変わる効果を持っています。スイッチに働きかけたとたんに、筋肉の緊張が一瞬でゆるむことも実感出来るのです。適切な積み重ねは必要になりますが、漠然と行うか、スイッチを意識して行うかでは雲泥の差が出てくるはずです。

それでは、実際のスイッチを活用し、痛みの出ない動作に変えることにチャレンジしていきましょう。

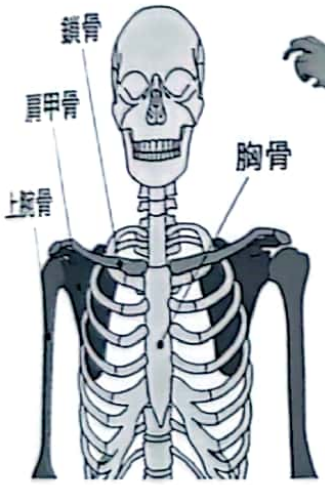
CamScannerでスキャン

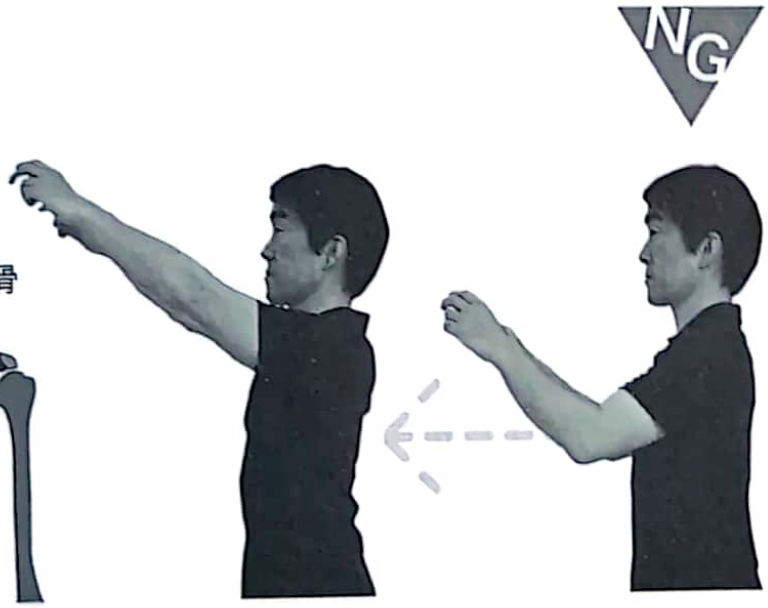
上肢のスイッチ「鎖骨」

少し高い物干し竿に洗濯物を干す際という動作を例にあげます。ほとんどの人が肩関節を中心に腕を上げる傾向があります。

「腕のスタートは肩関節」という意識によって腕を使うので、肩中心の動きとなります。けれど実は腕のスタートは鎖骨なのです。

鎖骨は誰もが触れることが出来ます。胸骨を中心に鎖骨が左右に位置し、鎖骨は肩をつなぎ、肩は腕をつないでいます。

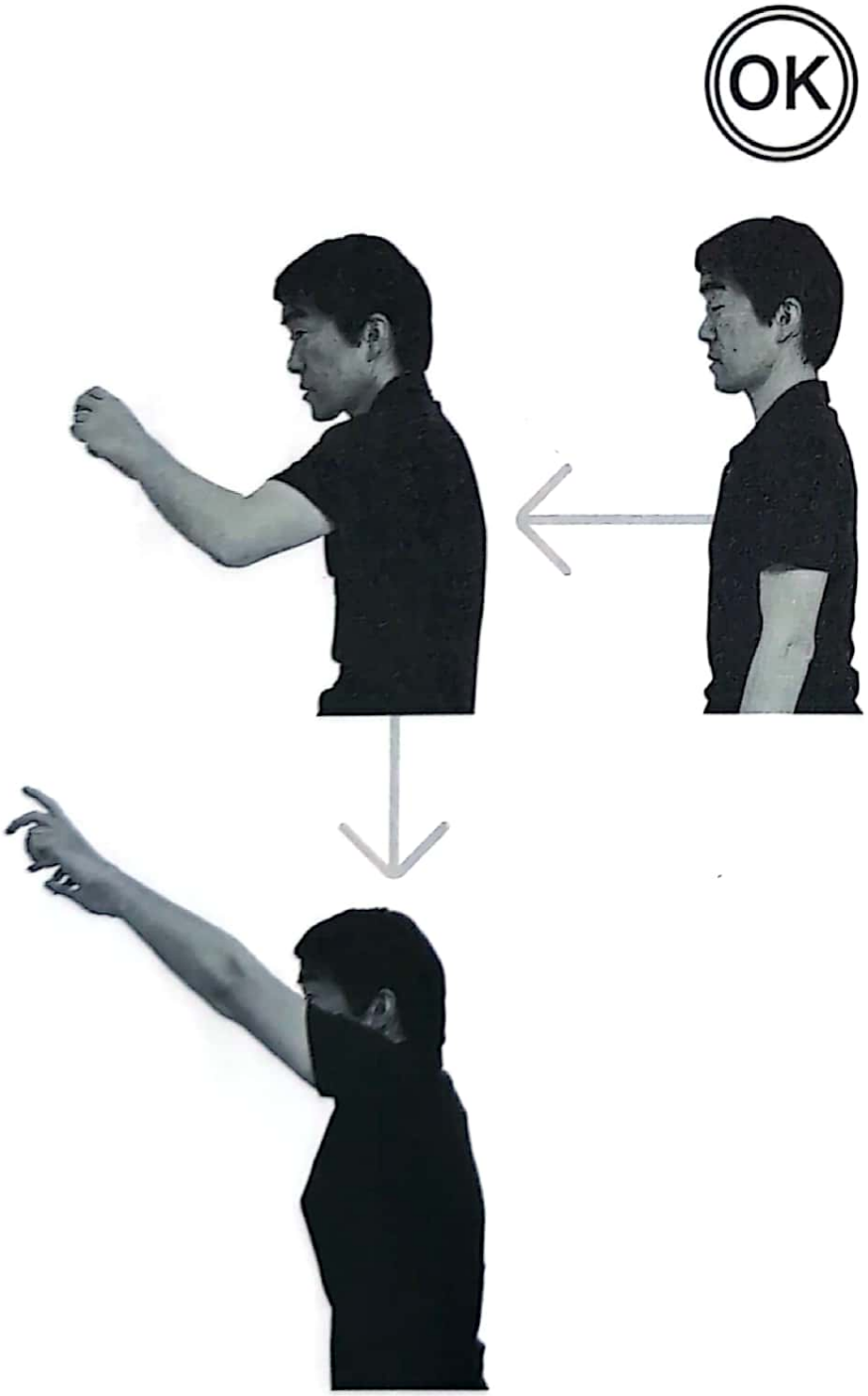




肩関節を使った腕の上げ方。

CamScannerでスキャン

鎖骨から肩、腕を動かしていくように意識します。その結果、肩にかかる負担は劇的に軽減し、肩こりも改善します。しかも、肩中心に動かしていたときよりも、腕が長く使えるという嬉しい効果ももれなくついてきます。体幹中央の鎖骨から腕を伸ばすことによって、腕が長く使えるというわけです。



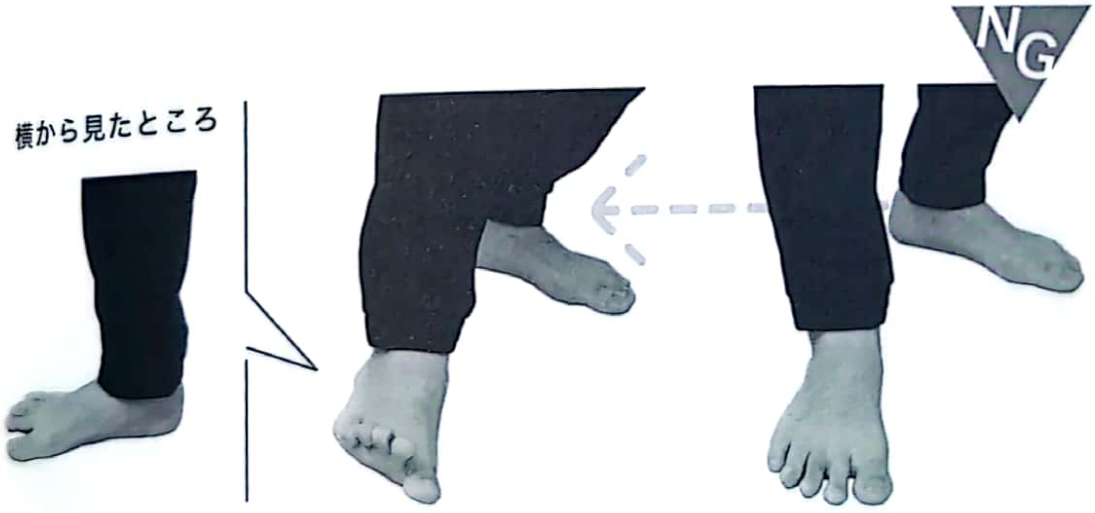
鎖骨を意識した腕の上げ方。

CamScannerでスキャン

下肢のスイッチ「足の小指」

普通歩行をしているところをイメージしてみてください。正確な歩き方として、親指でしっかり蹴って歩くというイメージを持っている人が多いのではないでしょうか。実はこの歩き方だと、土踏まずがつぶれてしまっているのです。土踏まずがつぶれると、衝撃が分散されなくなり、足裏に負担が集中してしまいます。これは足底筋膜炎などの原因にもなりかねません。

歩くときのポイントは足の小指です。普段意識しない小指を接地させることで、土踏まずのアーチが崩れず、衝撃を分散出来る構造が、歩行の中で常に保たれるようになります。かかとから接地して足の外側、小指、親指と通り、地面から離れていくようにします。



親指に力を入れると土踏まずがつぶれる。

CamScannerでスキャン

足の親指に力を入れたときの土踏まずの様子。

足の小指を設置させたときの土踏まずの様子。

衝撃がかかりにくくなれば、疲れにくくなり、長時間の歩行も可能になってきます。逆に言えば、すぐに疲れやすい方は、土踏まずがつぶれてしまうため、衝撃がかかりやすいことを避けようとしている可能性もあります。

CamScannerでスキャン

体幹のスイッチ「お尻」

料理、浴槽掃除、落ちている物を拾うときに、どこから上体を曲げているでしょうか。腰での曲げ伸ばしをする人を多く見かけます。体幹で一番問題になってくるのは、この、腰からの曲げ伸ばしです。腰を中心に使うことが腰痛の原因でもあるのですが、実は、腰からの曲げ伸ばしによって、上半身と下半身の動きが途切れ、全身の連動が引き出せなくなることが最大の問題です。

上半身と下半身をつなげ、全身の連動を引き出す体幹のスイッチはお尻です。腰から曲げずに、お尻から体幹を曲げてみてください。腰に負担がかからず、ラ

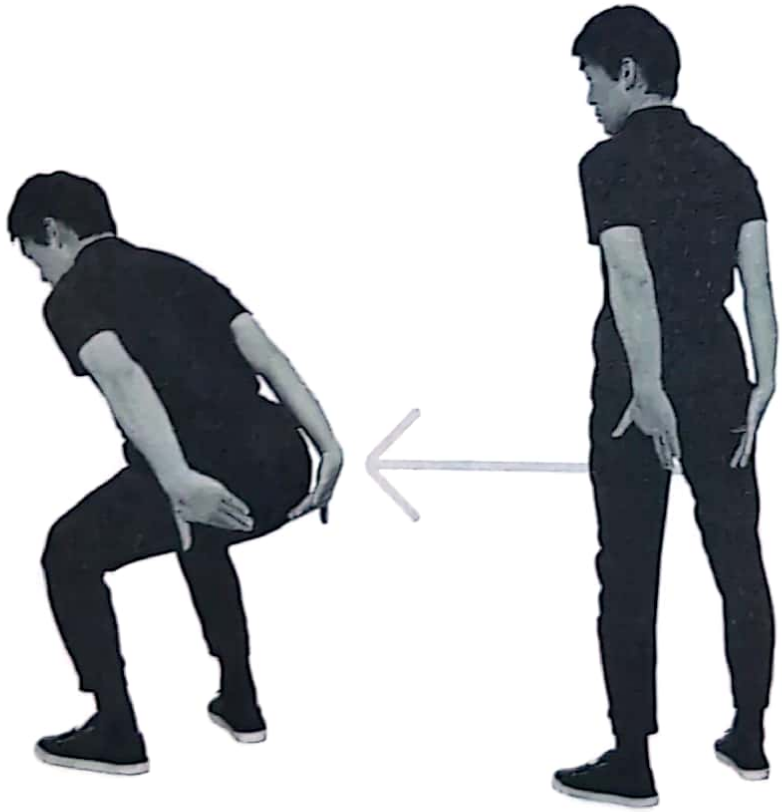
腰から曲げる。ひざも伸びていることが多い。

CamScannerでスキャン

クに曲げられるはずです。

お尻から曲げるときのコツは、立っているときに出来るお尻の下の方にあるシワを、完全に伸ばすように体幹を曲げることです。体幹を伸ばすときには、再びお尻のシワを作るようにします。これは正確に言うと、股関節から曲げ伸ばしすることになるのですが、股関節はどこにあるかが分かりにくくて意識しにくいのが弱点です。

そこで、「お尻」です。英語では股関節のことを hip joint（お尻の関節）と言います。お尻から曲げ伸ばしするというのは、とても理にかなったことなのです。



お尻のシワを伸ばすように前傾する。あわせてひざを曲げると、シワが伸びることがよく分かる。

CamScannerでスキャン

これまで見てきた通り、正確な動作を引き出す身体のスイッチは次の3つです。

- **上肢のスイッチ：鎖骨→正確な曲げ伸ばし**
- **下肢のスイッチ：足の小指→負荷の分散**
- **体幹のスイッチ：お尻の付け根→正確な曲げ伸ばし**

全身を上肢・下肢・体幹と分けて考えたとき、それぞれにスイッチが配置されています。体に負担をかけない合理的な動きを引き出すための手段として、これらのスイッチを意識的に活用してみましょう。

これまでの動きが変わり、痛めず、疲れず、力もラクに出せる、そんな手助けをスイッチがしてくれるはずです。

次の章では、スイッチの詳しい解説と具体的な使い方を紹介していきます。

CamScannerでスキャン

2

今すぐどうにかしたい肩・腰・ひざの痛み

～スイッチを使ってラクになろう！

１カ所に負担を集中させない（痛み、コリが発生しない）ためのスイッチの使い方を、詳しく紹介します。スイッチを意識することで、負担のない合理的な動きになった結果として、緊張はゆるみ、コリや痛みが一瞬でやわらいでいきます。
「基本のスイッチ」と「用途別スイッチ」の使い方を知って、実践していきましょう。

《症状別・目的別にスイッチを知りたい人のための インデックス》

□肩こり（34p へ）　□ひざ痛（39p へ）
□腰痛（43p へ）　□スムーズな歩行をしたい（44p へ）
□大きな力をラクに出したい（48p へ）
□全身をほぐしたい（52p へ）
□上半身をほぐしたい（56p へ）

CamScannerでスキャン

スイッチで合理的な動きを引き出し、痛み・コリを改善

「合理的な動き」とは、「全身が連動すること」です。多くの場合、全身が連動せずに部分的な動きをしているために負担が集中し、痛みやコリが起こりやすくなっています。

1章で見た通り人間のすべての動作は曲げ伸ばしの組み合わせに過ぎません。正確な曲げ伸ばしが出来ていれば全身は連動し、負担は分散、力や動きも引き出されて、疲れにくい合理的な動きとなります。

負担がかかるということは、筋力が鍛えられるから良いことなのでは、と思う方がいるかもしれません。適切な筋トレならば効果的ですが、動きの中で不要な負担がかかるということは筋肉が鍛えられる前に、体を痛めることにつながってしまいます。

合理的な動きとは負担のかからないものです。負担がかからないからこそ、1日中、動き回ることが出来ます。動くたびに負担がかかるようであれば、日常生活に支障をきたし

CamScannerでスキャン

てしまいます。筋トレと、実際の動作は区別することが重要です。

さて、体を痛めない合理的な動きを引き出すコツとして、さっそく体のスイッチを活用してみましょう。スイッチを意識して動いてみれば、瞬間的に痛みやコリの緊張がやわらぐことを実感出来ます。負担のかからない動きとなった結果、痛みやコリも解消へと向かうようになります。

ここでは、スイッチを大きく2つに分けて紹介します。1つ目は、「全身の連動を引き出すスイッチ」。いわば基本のスイッチとも言えます。全身を上肢・下肢・体幹という3つのパートに分けて、それぞれに起こりやすい痛みやコリを解決していきます。

2つ目は「用途別スイッチ」。力を出す、動きをスムーズにする、ほぐす、ゆるめるなど、具体的な困りごと解決に直結するものです。スイッチを使うことで、表面ではなく、根本からの改善がなされるようになります。

全身の連動を引き出す　基本の3スイッチ

全身の連動性を引き出すためには、正確な曲げ伸ばしをすることが必要です。正確な曲

CamScannerでスキャン

げ伸ばしをするためのスイッチは、上半身、下半身、体幹と合計3つです。それぞれで起こりがちな困りごとと原因を探り、スイッチの活用でどのように変化するかを紹介していきます。

この3つのスイッチを組み合わせて使うことで、痛みコリの改善にとどまらず、動きそのものが負担のかからない合理的なものに変化していきます（第3章参照）。

(1) 上半身

代表的な困りごと…肩こり
原因…肩関節中心に動かす

スイッチ

鎖骨

多くの場合私たちの腕の動きは、肩関節が中心であるため、肩に負担が集中してしまいます。例えば、バッグを持ったり、本を手に取ったり、棚にある皿を取ったりと、特に負担がかかるような動きでなくても、1日のうちに何回も肩中心に動かし、それが1カ月、1年、10年、20年と経過するうちに、ダメージは確実に蓄積されてきます。

腕のスタート部位は、ほとんどの皆さんが肩と思っていることでしょう。だからこそ、肩中心に使うことに疑問を持たず、肩こりも仕方ないことと思ってしまっているのです。

しかし、肩を中心に使うことそのものが、本来の使い方ではないのです。本来の腕は、

CamScannerでスキャン

肩ではなく、鎖骨から動いてくるものです。腕のつながり方をよく見てみると、22pの図にあるように、腕の骨である上腕骨は肩甲骨とつながっています。

肩関節は肩甲骨の端にあります。そして、肩甲骨は鎖骨とつながり、胸の中心にある胸骨につながっています。つまり、本当の腕のスタートは、肩ではなく、鎖骨からなのです。

「腕は鎖骨から」となると、肩にかかる負担は劇的に軽減します。

特別な体操をせずとも、日常の中で腕を動かす際に、鎖骨から腕を動かしてみてください。ペンを取るのに腕を伸ばす、あくびしながら背伸びをする、何気なく腕をぐるぐる回すときなど、肩中心と鎖骨中心とでは、負担のかかり方がまるで違ってきます。

肩中心では、腕だけの動きになりがちで、体幹の動きはほとんど伝わってこなかったのに対して、鎖骨中心では、体幹部の動きと連動してきます。そのため、負担がかからないだけでなく、力も出しやすく、疲れにくい上半身の合理的な動きが存分に引き出されるようになります。

CamScannerでスキャン

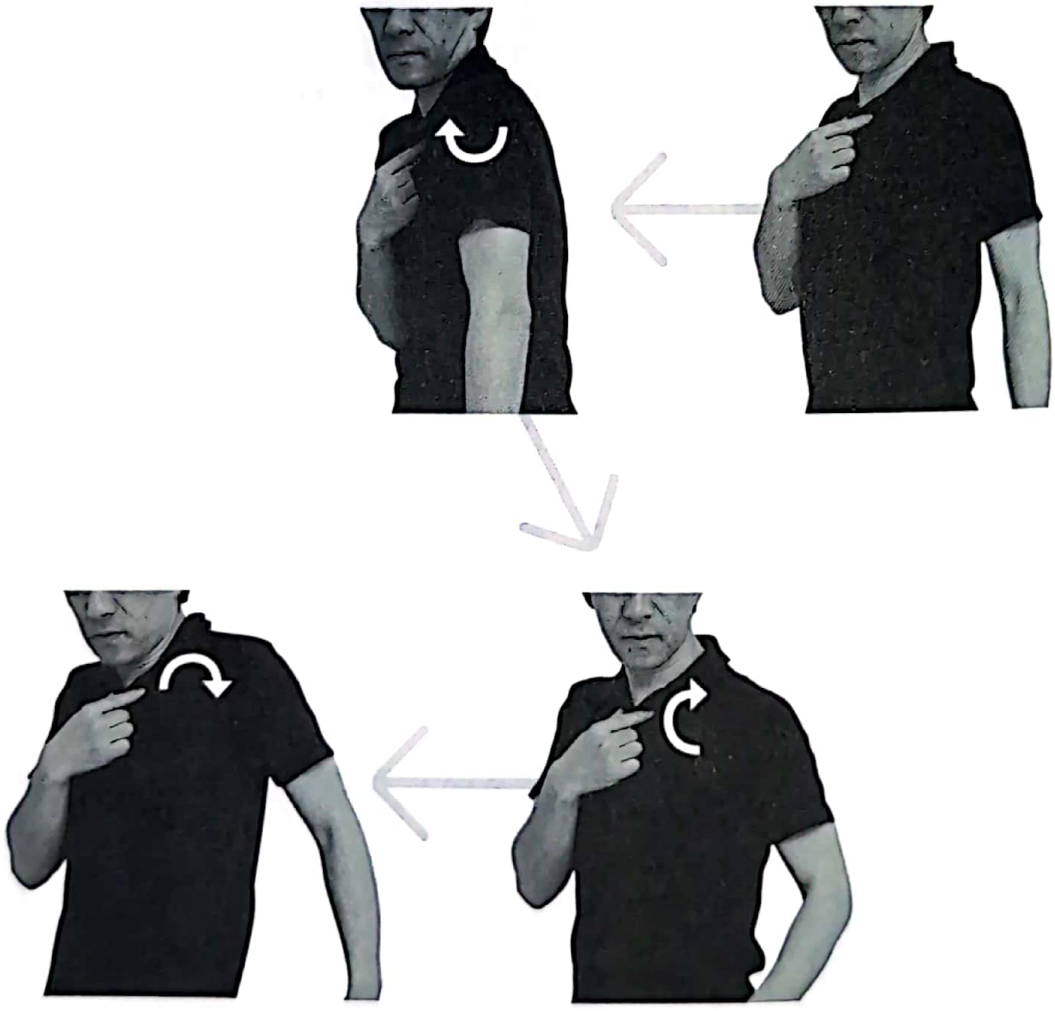
鎖骨を上下・前後・回すと立体的に動かすことにより、首・肩・背中がほぐれ、動かしやすくなった結果、痛みとコリも改善。
鎖骨に親指と人差し指で触れながら、動きを確認しましょう。

上下に動かす

前後に動かす

CamScannerでスキャン

回す



CamScannerでスキャン

(2) 下半身

代表的な困りごと…ひざ痛
原因…**親指中心に踏みしめる歩き方、構え方**

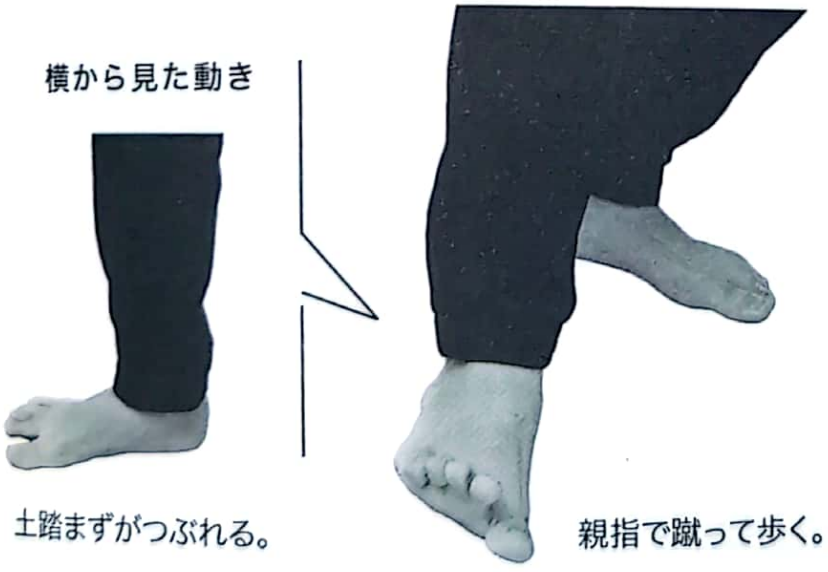
スイッチ

足の小指

正確な歩き方とは、親指でしっかり蹴って歩くと思っている人が多いように思えます。

最終的に親指が地面から離れて歩くので、間違いとは言えないものの、途中の動作が省略されているこの歩き方は、負担のかかる歩き方とも言えます。実は、小指をスイッチとすることで、歩き方は大きく変わるのです。

歩行をじっくりと観察してみると、かかとから接地して、足の外側、小指から親指と通り、地面から離れていきます。ちょうど、足裏に墨を塗って、ぺたりと紙につけると、かかとから足の外側と足指が黒い足形となります。つまり、地面に接地するところが黒い足形になるのです。しかし、黒くならない



CamScannerでスキャン

個所もあります。それが土踏まずです。土踏まずはアーチ状のため、地面に接地せず、足にかかる衝撃を分散する役割があります。

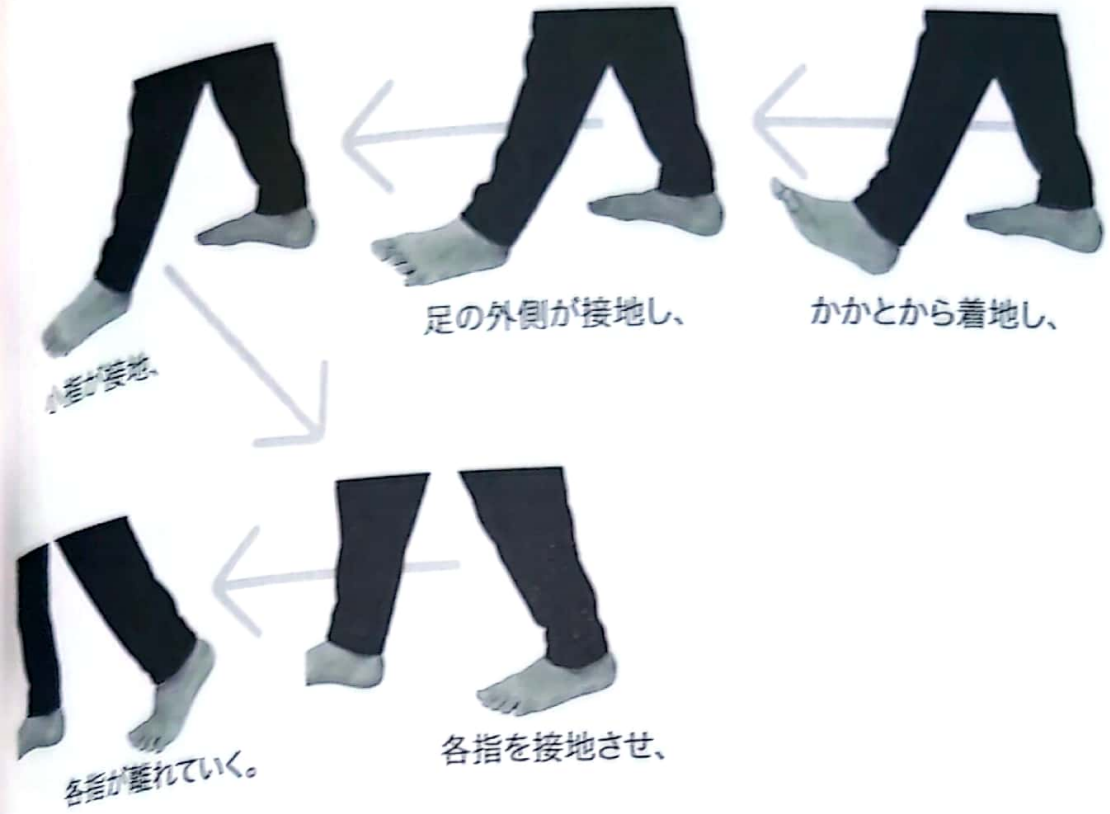
親指でしっかり蹴るという歩き方をすると、本来接地するはずの足の外側から小指を経由せずに、土踏まずをつぶすようにして、親指に至ることとなり、足に衝撃がかかりやすくなります。

そこで、接地出来る足の個所をすべて使うように意識して歩くようにします。かかとから接地し、土踏まず、足の外側、小指から各指をくまなく接地し、最後、親指が地面から離れていきます（38ｐ写真）。本来接地すべき個所がしっかりと接地することで、土踏まずのアーチが保たれ、衝撃が分散されやすくなります。

ただ、接地する箇所をすべて意識して歩くのは、なかなか大変です。そこで、コツとして、小指が接地したということだけ意識して歩くと良いでしょう。すると、今までのかかとから親指の2点の接地→かかと・小指・親指の3点が接地するイメージに変わります。普段ほとんど意識しない小指を接地させるだけで、土踏まずがつぶれず、足の構造が強くなります。

このときにあまりに小指を強く接地しようとすると、歩行そのもののバランスも崩れが

CamScannerでスキャン



ちになるため、小指がついたと感じる程度でかまいません。普段の歩き方を少しだけ見直すことで、散歩のみならず、疲れずに動ける体の基礎が知らず知らずのうちに養われていくでしょう。

この歩き方で培った小指の感覚を基礎に、荷物を持つ、立ち上がるなどの日常動作も構えを見直してみましょう。小指のスイッチにより、接地がかかと・小指・親指の3点揃うことで、足裏のアーチが保たれ、負荷が分散されやすい安定した動きに変化します。また、足裏に偏りがなくなることで、全身を連動させやすくなります。ひざ中心の動きから脱却し、結果としてひざへの負担も軽減するようになります。

CamScannerでスキャン

小指スイッチの使い方

小指を接地させることで、足裏が均等に地面に接地し土踏まずのアーチが保たれ、動きの土台が安定します。踏みしめないで動くことで、ひざへの負担が分散され、痛みが軽減されます。

全指が接地することで、

横から見たところ

土踏まずのアーチが保たれ、
負担が分散される。

CamScannerでスキャン

(3) 体幹

代表的な困りごと…腰痛
原因…腰中心に動かす

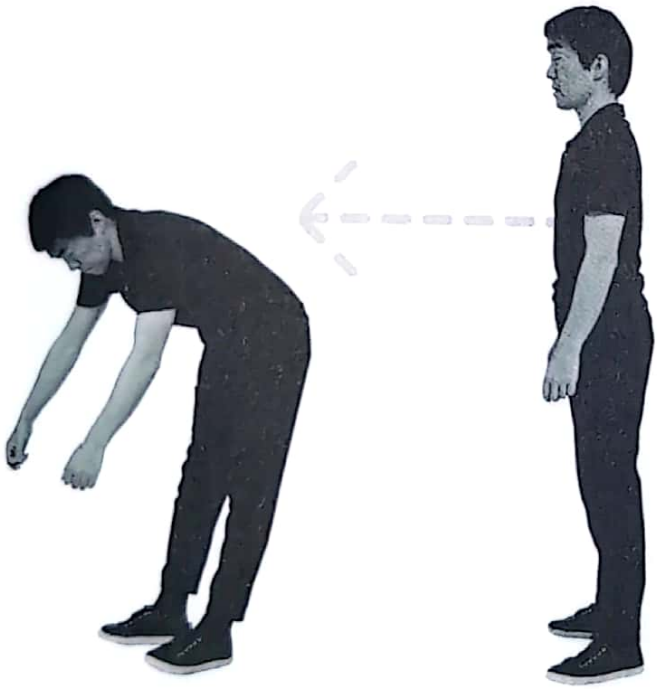
スイッチ

お尻（付け根）

腰に負担がかかる動作と聞いて一番に思いつくのは、重い荷物を持つことではないでしょうか。腰への負担から抵抗感がある方も少なくないでしょう。しかし、腰への負担の原因は重い荷物というよりも、荷物の持ち方にあると思えることも多いです。持ち方・姿勢が変われば、負担は減り、腰痛の予防・改善にもつながります。

それでは、まず、腰に負担がかかりやすい姿勢から見ていきましょう。

ひざが伸びた状態で、腰から前傾して持ち上げようとしています。これでは、体か

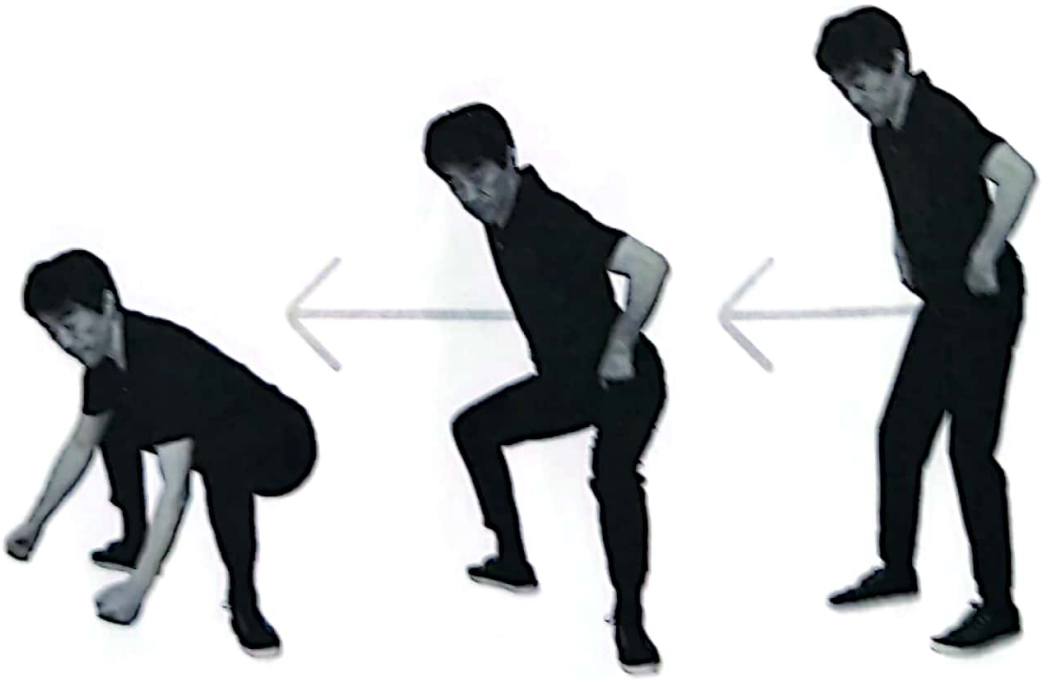


ひざが伸びたまま、上体が腰から前傾している。
腰にすべての負担が集中する。

CamScannerでスキャン

ら荷物が離れてしまい、腰1点に負担が集中して、腰痛のリスクは高まります。そして、上半身と下半身の連携が分断されてしまい、全身の力も引き出せなくなります。腰から曲げているかどうかのチェックとして、裸の状態で腹を観察してみてください。腰から曲げている方は、腹にスジが入っているので、要注意です。

そこで、正確な姿勢に変えていきます。上体を一番曲げやすい箇所は、腰・腹ではなく、脚の付け根である股関節です。股関節から正確に前傾するためには、ひざが伸びきった棒立ち状態でなく、股関節からひざとつま先を広げ、腰を落とします。



股関節から上体を前傾させる。
ひざとつま先を外側に向けながら腰を落とし、荷物を持つ。

CamScannerでスキャン

こうすることで、腰が曲がらない前傾が出来ます。荷物と体も近づくので、重心の一体化がはかれて負担が軽減します。そして、上半身と下半身も連携することで全身の力も引き出せて、さらにラクに持てるようになります。

「股関節から前傾する」ことが今ひとつピンとこない場合には、お尻をスイッチとして使いましょう（26P）。

お尻から曲げる（シワを伸ばす）意識を持ち、実践することで、腰痛改善のみならず、上半身と下半身が連動し、全身の連動を引き出すことが可能になるのです。スイッチをきっかけに合理的な動きを引き出すことで、すでに痛いところがある人でも、対処療法ではなく、本質的な改善が期待出来るようになります。

実は、荷物を持つ場面に限らず、私たちの生活での様々な動作には、上体を前傾させた

CamScannerでスキャン

姿勢がかなり多く見られます。料理、掃除、洗濯という家事や、介護の場面など数えきれません。上体を前傾させた姿勢を見直し、様々な動作に応用することが出来れば、腰痛対策のみならず、全身が上手に使えるようになり、それぞれの動作の質も向上し、負担が軽減し疲れにくい動作に変化していくでしょう。

お尻スイッチの使い方

お尻（股関節）のシワを伸ばすように前傾すると、上半身と下半身がつながり、全身の連動性が引き出されます。同時に腰への負担も軽減します。

CamScannerでスキャン

困りごとを解消するための用途別スイッチ

1 動きをスムーズにする スイッチ 仙骨

伝統芸能や武道の世界には、「脚で歩くな、腰で歩け」という言葉があります。様々な解釈はありますが、重心の効率的な移動による歩き方＝動き方を示すものとして知られています。

そうは言ってもいきなり腰で歩く・動く感覚を得るのは難しいので、重心移動の実験をしてみます。まず、全身をリラックス

スイッチ「仙骨」重心移動の実験

〈腰を意識〉

腰に握り拳をあてて押す。

CamScannerでスキャン

させた状態で、自分の腰に握り拳をあて、押してみます。残念ながら、普通の歩き方とあまり変化がないというのが一般的な反応です。あるいは無理やり突き出されるように感じるかもしれません。

次に、仙骨に拳をあてて、押してみます（仙骨は、骨盤の後ろ中央に位置します。触ってみると、臀部の割れ目の上、肉がついていないあたりです）。

すると、押す力は変わらないのに、骨盤が押し出され、脚が自然と動いてくる感じになります。

重心移動のスイッチが「仙骨」であることの証明です。

一般的なイメージとして、重心の位置は

仙骨の場所

変化はほとんどない。腰だけが突き出されたように感じるかもしれない。

CamScannerでスキャン

腰にあると思われがちですが、実は仙骨にあります。「脚で歩くな、腰で歩け」という言葉は、重心移動を意識して歩くと、腰を中心に歩いているような感覚になるという意味で、実際とはズレがあるのではと考えています。そこで、仙骨をスイッチとして捉えることで、イメージ通りの重心移動が可能になるのです。

歩くときには、仙骨を意識すると、脚力に頼らず、歩行もスムーズになります。よく、後ろで手を組んで歩いている方もいますが、実は効率的な重心移動を無意識的に行っていたと言えます。また、デイバッグを背負っていると、デイバッグの底の重さが仙骨にあたり、重心が移動する感覚をつかみやすくもなります。

〈仙骨を意識〉

1 仙骨を押すと、全身が押し出されるようになる。

CamScannerでスキャン

走るときにも、仙骨を意識すると、重心移動がスムーズになり、疲れにくい走りがしやすくなります。

様々な動きの土台は、歩くことにあります。風呂掃除するにも、トイレに行くにも、布団を干すにも、歩くという動作が土台となって成立していることに気が付くはずです。

仙骨をスイッチにして、動きの土台をバージョンアップさせていきましょう。

2 後ろで手を組むと、ちょうど仙骨にあたる。

スムーズな動きが出来るスイッチ 仙骨 の使い方

仙骨を意識することで、ダイレクトに重心の移動が出来るようになり、脚力に頼らないスムーズな動きが可能になります。

CamScannerでスキャン

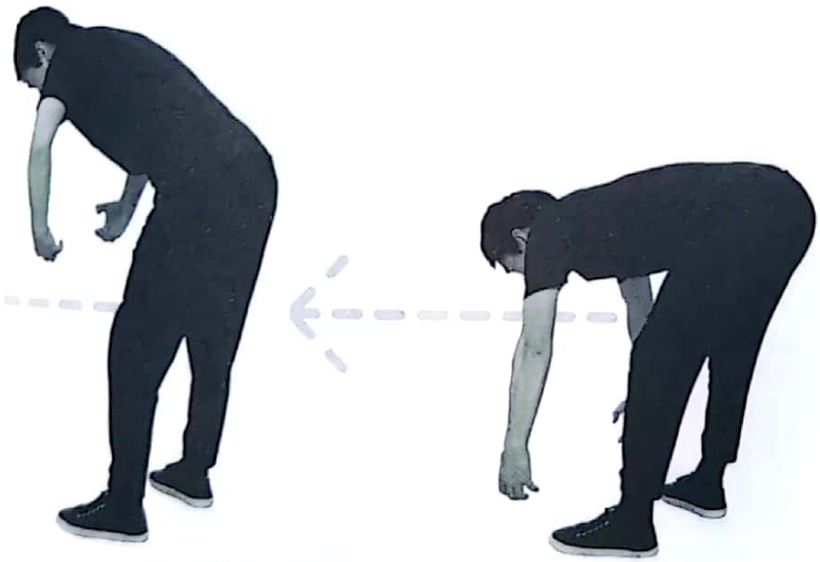
2 力を出す スイッチ 肩甲骨

重い荷物を目の前にすると「力は強くないから、持ち上げるのも運ぶのも面倒だな」と弱気になる人がいるかもしれません。でもそれは、あなたの力が弱いのではなくて、うまく力が出せていないだけなのです。力がうまく出せずにいる原因、それは腕だけを使おうとしていることにあります。

下の写真のように、ひざを伸ばしたまま腰だけ曲げて、腕の力だけで荷物を吊り上げるように持とうとしたことはありませんか？　これは腰、ひざ、腕に大きな負担がかかるとても危険な持ち上げ方です。

でも安心してください。たとえ腕力その

〈力が出ない持ち上げ方〉

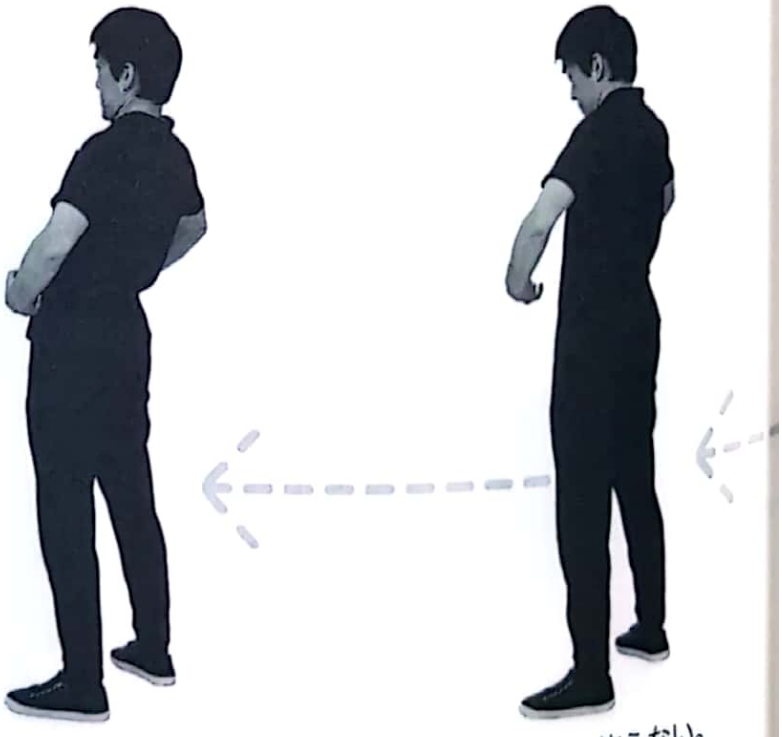


ひざが伸びた状態で、腰だけ曲げて
荷物を持ち上げようとすると、

CamScannerでスキャン

ものが弱かったとしても、重たい荷物を持ち運ぶための力を出す方法があります。腕力がなくても、背中と腕を連動させるスイッチ「肩甲骨」をうまく使えれば、とてもラクに力を引き出せます。

背中は背筋力に代表されるように、人体の中でもっとも大きな力を出せるところです。しかしこの筋肉は普段はほとんど使わずに過ごしているのです。そこで背中の力を腕まで伝えることが出来ると、多くの動作はとてもラクになります。負担なく大きな力が出せて、体を痛めるリスクも激減します。



腕の力しか使えない。

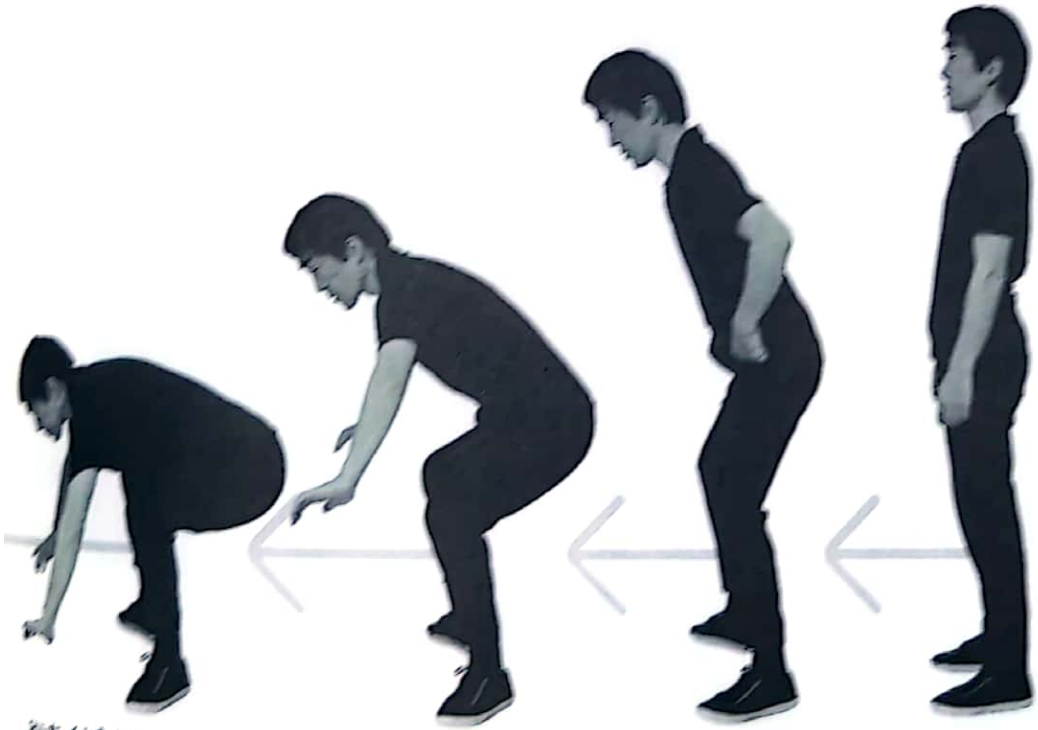
うまく持ち上げられないだけでなく、
腰、ひざへの負担が増大する。

CamScannerでスキャン

背中と腕とを連動させるスイッチである肩甲骨は両肩についている平べったい骨です。肩甲骨には背中の筋肉が集約してついています。そして、肩甲骨は上腕骨とつながって、肩関節を作っています。つまり、肩甲骨が背中と腕とをつないでいるのです。そのことを踏まえ、荷物を持つ際に、肩甲骨を左右に広げるようにしてみます。すると、肩甲骨が広がった結果、背中に適度な張りが生じてきます。

これは、綱引きで言えば、綱がピーンと張った状態で、力の伝達が良くなっていることを意味しています。そのことで、背中と腕とが連動し、負担を感じずラクに荷物を持てるようになります。特に、背中で荷

〈力がラクに出せる持ち上げ方〉



股関節から上体を前傾させて、つま先を外側に向けながらひざを曲げて、腰を落とす。

肘をくぼませながら肩甲骨を広げると（75p参照）。

CamScannerでスキャン

物を支えている感覚が出てくるので、腕にかかる負担がかなり軽減します。そして、肩甲骨を活用した持ち方は、重い荷物以外にも、介護で要介護者を抱えたり、育児で赤ちゃんをだっこしたりと、様々な場面で応用も出来ます。

力がラクに出せるスイッチ 肩甲骨の使い方

肩甲骨を広げて、背中と腕を連動させることにより、腕力に頼らずに大きな力を出すことが可能になります。

背中と腕を連動させて持ち上げることが出来る。

CamScannerでスキャン

3 全身をほぐす スイッチ アゴ

背中・腰などの負担を適切に分散し、ほぐしてくれる役割が、アゴにあります。

アゴの機能を一番実感出来る姿勢がうつ伏せ寝です。普段からうつ伏せで寝ている方は少ないかもしれません。無意識のままうつ伏せで寝てしまい、寝違えてしまったという話はよく聞きます。実はうつ伏せ寝には技術が必要なのです。

正確なうつ伏せ寝の方法をご紹介しましょう。

まず顔を横に向け、同側の肘とひざを曲げます。反対側の手のひらは上を向け、脚は伸ばします。この体勢になると、背中から腰がどこにも接触していないので、腰・背中の緊張がほぐれ、負担もかかりにくくなってきます。また、

顔を片側に向け、全身をべったりとうつ伏せにすると、寝違える可能性が高まる。

CamScannerでスキャン

肘とひざを曲げた方の胸から腹・骨盤に隙間が生じるため、呼吸がしやすく、内臓も機能しやすくなるメリットもあります。

1 つま先・ひざを股関節から外に向け、同じ方の腕は肩・ひじを曲げ、手のひらは下を向ける。

2 反対の脚は伸ばし、腕は、肩・ひじをやや曲げ、手のひらは上を向ける。

OK

曲げた側に顔を向け、ややアゴを上げる。

胸から腹にかけて空間が出来、呼吸がしやすくなる。

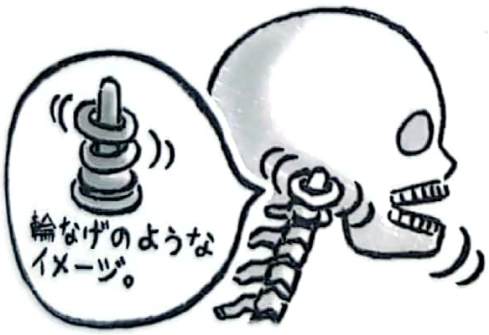
CamScannerでスキャン

便秘気味の方は、うつぶせ寝になるとお通じが改善しやすくなる傾向もあります。そもそも動物の中で仰向けに寝るのは人間ぐらいで、ほとんどの動物は腹を下に向けて寝ます。実は人間も構造的に腹を下に向けた方が内臓機能も働きやすく出来ているので、うつ伏せ寝は特殊な寝方ではなく、本来の寝方とも言えます。

全身をほぐしてくれるうつ伏せ寝のポイント、スイッチは「アゴ」です。アゴを少し上に向けてから横を向いてみましょう。

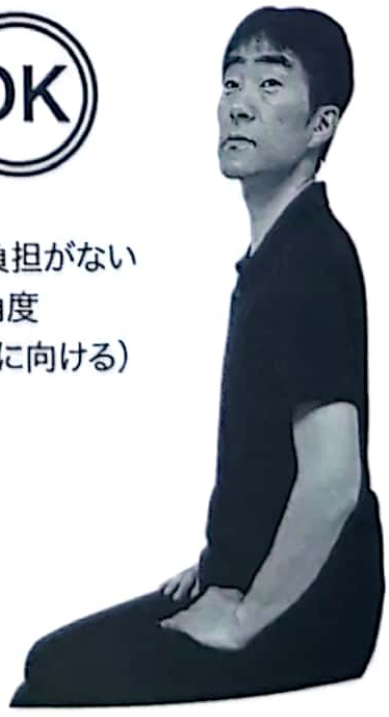
頭蓋骨をつなぐ一番上の骨（環椎）はリング状で、2番目の骨は軸状（軸椎）になっています。アゴを少し上げることで、軸中心にリングが回りやすくなり、首の過度なねじれが起こりにくい状態で、顔を横に向けやすくなるのです（下図）。

けれどもずっと同じ体勢では各所に負担がかかってきまから、左右を入れ替えましょう。



CamScannerでスキャン

左右を入れ替えることで、頭、両手両足、体幹へと、全身の連動が促されます。最初は難しいかもしれませんので、練習として動かしてみましょう。交互に5回程度でも、普段動かさないところが、適切に動かされ、全身が整う効果も実感出来てくるでしょう。アゴの角度を意識することにより、全身がほぐされリセットされた本来の体になるのです。



首への負担がない
アゴの角度
（やや上に向ける）

全身をほぐすスイッチ（アゴ）の使い方

アゴをやや上に向けた状態でうつ伏せ寝になります。肩・背中・腰の緊張が緩和され、内臓機能が高まり、呼吸もしやすくなります。体の内外から根本的にほぐし整える効果が期待出来ます。

CamScannerでスキャン

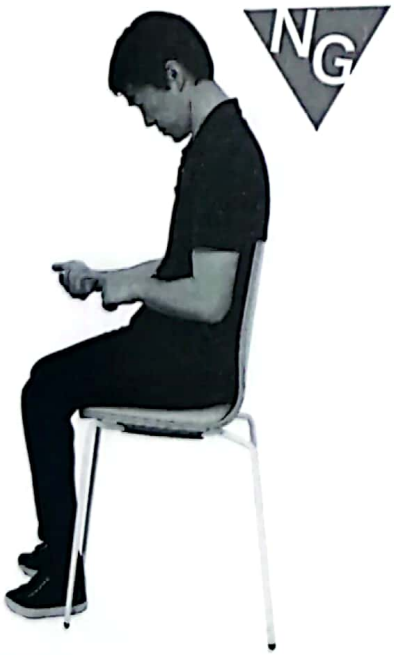
4 上半身をゆるめる スイッチ 骨盤

スマートホンを長時間見すぎてしまう人が増えていると思います。これが習慣化すると、慢性的に首や肩がこり、「ストレートネック」になる可能性も出てきます。

通常、首は緩やかなカーブがあることで負荷を分散しています。長時間長期間にわたってうつむいてスマートホンを見続けることで、首のカーブがなくなるのです。カーブがなくなった真っすぐの状態（ストレートネック）では、体重の約10分の1もある頭の重さを支えきれず、首や肩へ大きな負担が生じるようになります。

スマートホンを見すぎて首や肩がこる原因は、首だけを曲げていることにあります。原因が分かれば、自ずと対応策も出てきます。首だけを曲げるのではなく、全身で少しずつ前傾していくことをおすすめします。

このときにスイッチとなるのが「骨盤」です。骨盤から腰・首・頭と各所を少しず



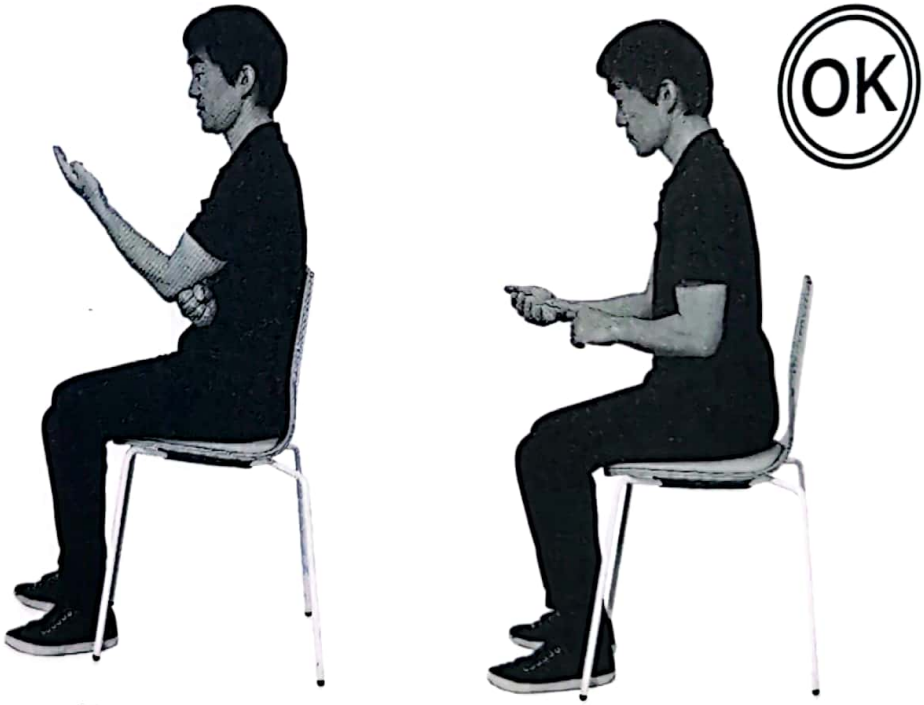
首だけを曲げた姿勢。頭の重さが首や肩に集中する。

CamScannerでスキャン

っ前傾させていくことで、首・肩への負担が驚くほど軽減します。

この姿勢は釣り竿の構造に似ているかもしれません。しならない釣り竿で大きな魚を釣り上げようとしたら、魚の引きに耐えられず、竿はポッキリと折れてしまうでしょう。それに対し、全体がしなる釣り竿ならば、大きな魚の引きも、竿全体のしなりで吸収して釣り上げられるのです。

スマートホンを見る姿勢も同様です。首という部分でなく、腰・首・頭と全身を連動させて使うことで負担も軽減出来るのです。この姿勢は机でのもの書きやパソコンの使用などのデスクワーク、読書、編み物など、椅子に座って長時間作業する様々な場面で活用出来るものです。



骨盤、腰、首、頭を少しずつ前傾させる。首、肩への負担が少なくなるのが比較して実感出来る。

CamScannerでスキャン

少し首や肩がこってきたなと感じたときに、骨盤を意識しながら上体を前傾させてみてください。肩首まわりの緊張がすっとゆるむことを感じられるはずです。

上半身をゆるめるスイッチ 骨盤 の使い方

首だけを曲げるのではなく、骨盤を意識しながら腰・首・頭を前傾させる。

CamScannerでスキャン

3

痛みの起きない体を手に入れる

～スイッチを使うための基本と理論

痛みが起きない体になるための秘訣は、全身の連動性を高めることに尽きます。全身が連動すれば部分への負担は減り、痛まない体になります。嬉しいことに、力の出し方も分かって疲れにくい元気な体が手に入れられるのです。

まずは全身の連動性を高めるための基本的な体の使い方から見ていきましょう。

全身を下肢、上肢、体幹の３つに分けて、チェック・実験を交えながら改善方法をお伝えします。

CamScannerでスキャン

1 下肢と体幹をつなげる「股関節」から動く

下肢の役割は動作の土台

日常動作における下肢の役割は「土台」です。土台がぐらついてしまうようでは、動作の安定性もなくなり、日常生活も不安なものになってしまいます。その意味からも最も重要なところと言えます。ただ、安定しているだけでは、動けなくなってしまいます。安定することと、動くこと、一見矛盾したことが、矛盾なく両立していることが、下半身を使いこなす上での難しさでもあり、醍醐味でもあるでしょう。

そんな下半身の中でも最も大事なところは、脚の付け根である、股関節です。股関節の動きが制限されると、立つ座る、寝る起きる、歩く走るという基本動作が行いにくくなります。実は私たちは上手く股関節を動かせていない傾向にあります。

CamScannerでスキャン

私たちの生活スタイルは欧米化されたもので、特に椅子に座る動作により、ひざ中心の動きで生活する癖がついています。ひざ関節は屈曲進展のみと動きも限定され、使われる筋肉も太腿の前側が中心となり、ひざ1点に負荷が集中しやすくなります。しかし、それに対して股関節ならば、動く範囲も屈曲進展だけでなく、開く、閉じる、回すなど大きく動かせ、それに伴い、太腿の筋肉も前側だけでなく全体が使えます。そして、負荷も全体に分散され、痛めにくい動きが可能になります。

CamScannerでスキャン

股関節の動きをチェック

まずはしゃがんでみましょう。しゃがむ場合には股関節の角度は120〜130度は必要です。さらにその状態から歩く場合、股関節がうまく使えていないとひざから動こうとしてしまいます。この状態ではひざ1点に負荷がかかり、太ももの前側ばかり使うことになります。

正確にしゃがむためのベースとなる姿勢は和式の生活スタイルにあると言われています。和式生活である意味もっとも重要な動作となる排泄は、和式便座だとそのまま、しゃがむ動作につながります。また、寝た

OK

〈正確なしゃがみ方〉

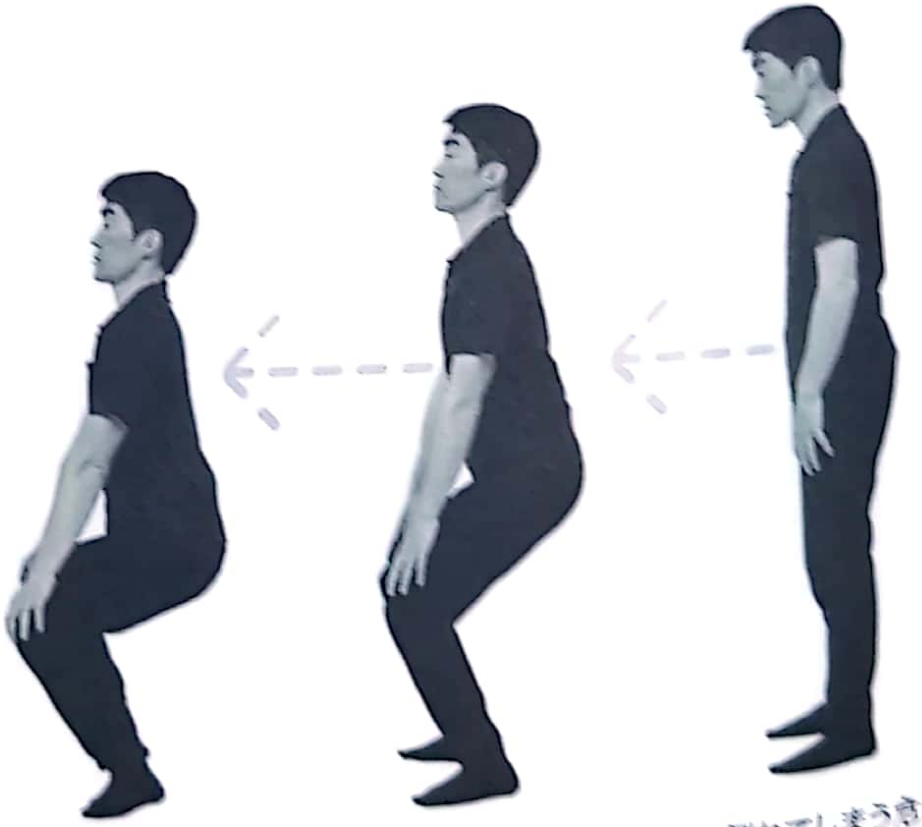
股関節が適切に曲げられることで、腰が下ろせ、しっかりとしゃがめている。

CamScannerでスキャン

り起きたりという生活全般の動作も重上だと、欧米型と比べ、圧倒的に股関節をしっかりと使います。それに伴い太ももの前だけでなく、内側、裏側と全体を使い、結果として負荷も分散しやすくなります。

NG

股関節が使えていないしゃがみ方



股関節が使えていないため、腰が落としきれない。後ろに倒れてしまう危険がある

CamScannerでスキャン

股関節がしっかり使えているかどうかは、草取りの動きでチェック出来ます。
正確なしゃがみ方と、その姿勢からの移動では、股関節からひざを倒すことで、太ももの裏側、内側、前側と全体的に筋肉が使われ、それに伴い、負荷も分散し、疲れにくい合理的な動きが引き出されてきます。

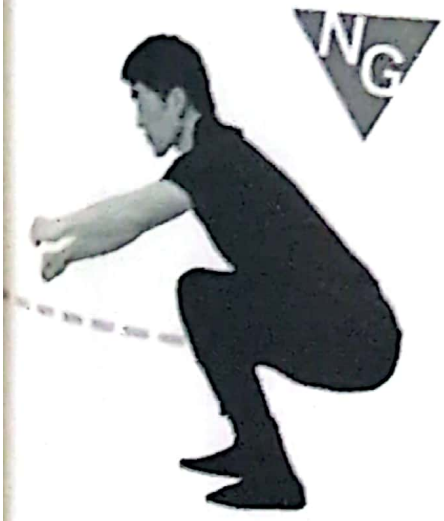
草取り動作のチェック

OK

股関節からひざを倒しながら歩く

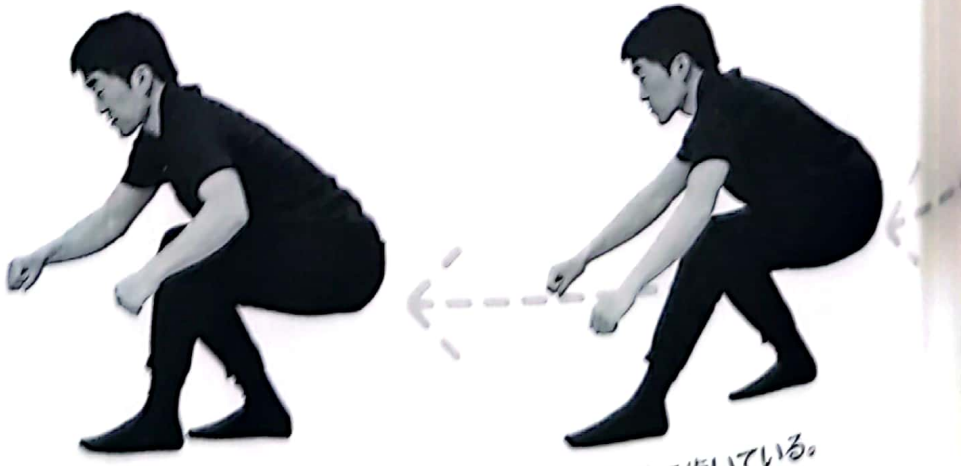
※少しでも負担がかかるようならば、すぐに中止する。

NG



CamScannerでスキャン

股関節から片ひざを倒すと同時に、
もう一方の片ひざを立てる。
＝股関節が使えている。



ひざから下だけで歩いている。
＝股関節が使えていない。

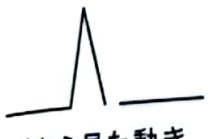
CamScannerでスキャン

股関節の動きを改善する

股関節が使えていれば、足腰全体が上手く使えて、安定した体勢で動きが行えるようになります。日常生活の中では、なかなかうまく使えない股関節を効率的に動かす具体的な方法をご紹介します。

〈正確な股関節の使い方〉

1 肩幅の1.5〜2倍に足を広げて、両ひざに手をつき、つま先・ひざを広げ、腰を下ろしていく。

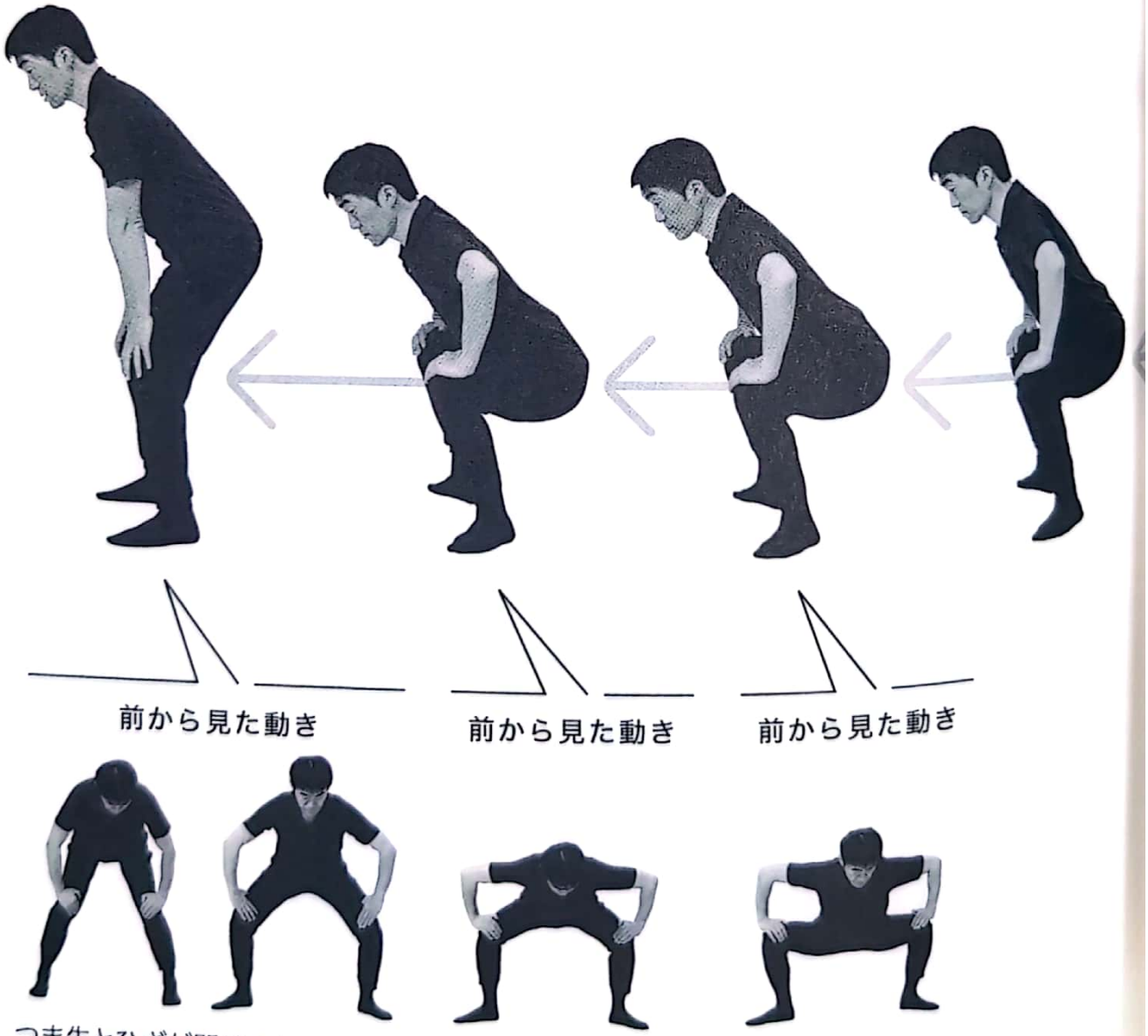


前から見た動き

CamScannerでスキャン

2 股関節、ひざ関節が90度ぐらいになるまでしっかりと腰を下ろす。

3 前傾し、腰を上げながら、つま先・ひざが自然と閉じられて、元に戻る。



CamScannerでスキャン

OK 〈正座からの立ち上がり方〉

① 両方のつま先を立てる。
股関節をゆるめた体勢を取る。

② 股関節から上体を前傾させると、骨盤が上がってくる。

前から見た動き

前から見た動き

骨盤が自然に上がり、

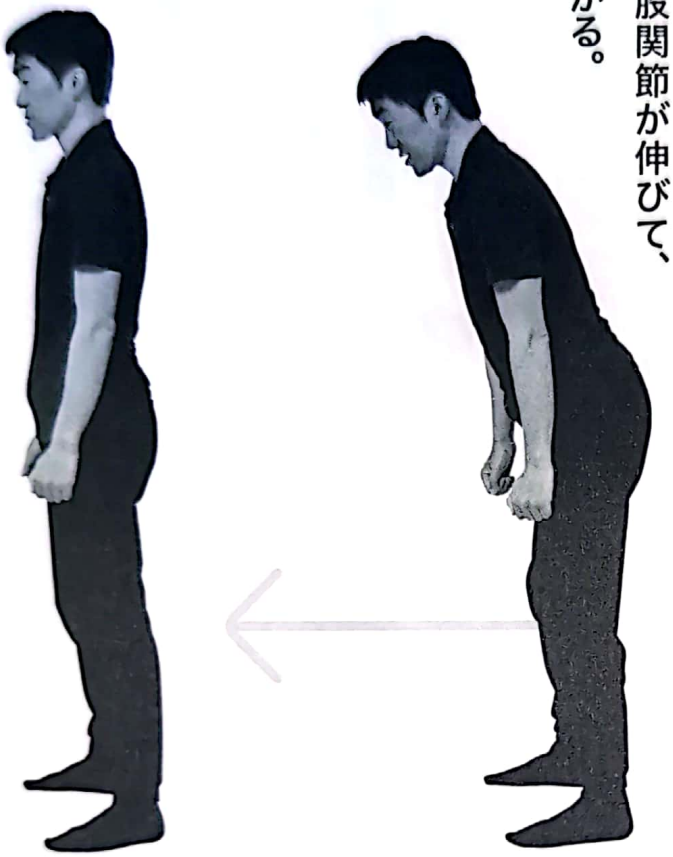
CamScannerでスキャン

3 さらに骨盤が上がると、足元への荷重が分散し、自然とつま先が閉じてくる。

前から見た動き

つま先が閉じてくる。

4 ひざ・股関節が伸びて、立ち上がる。

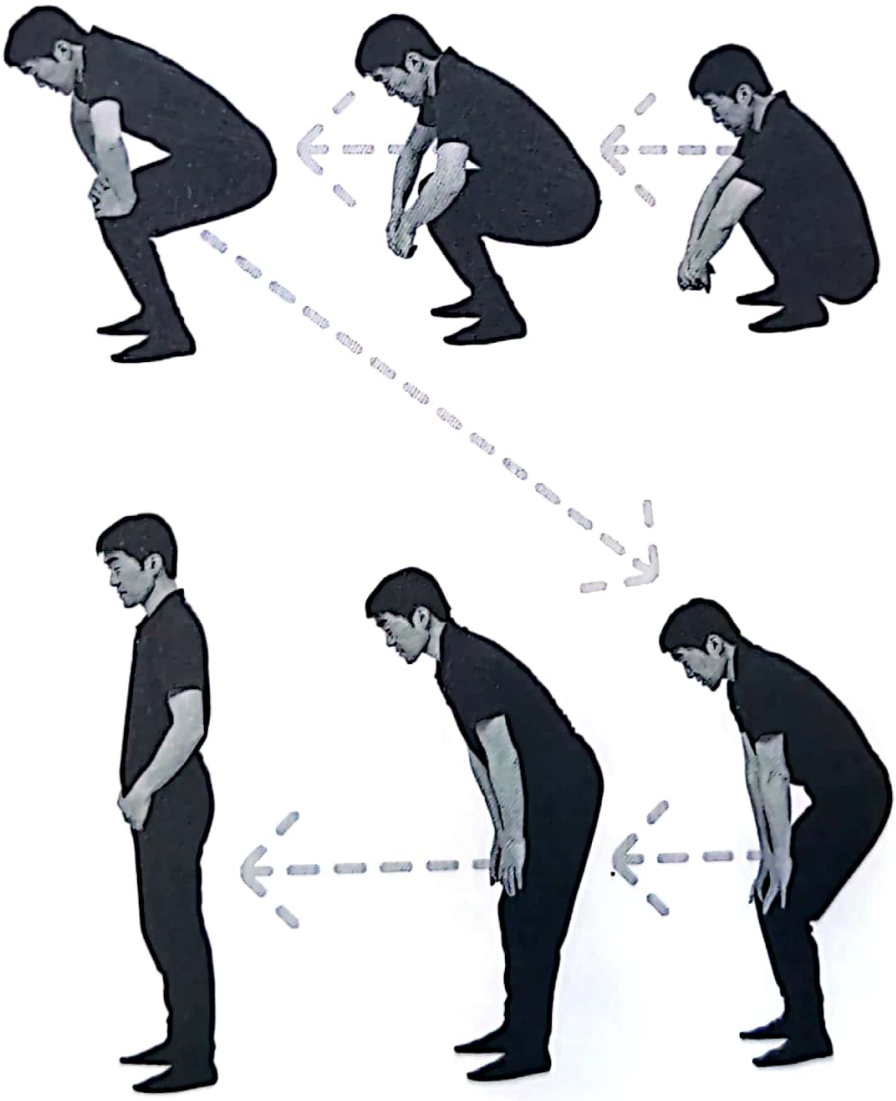


前から見た動き

CamScannerでスキャン

NG

足元を固定したまま、ひざ中心に脚を伸ばし立つため、ひざに負担がかかる。



ポイント 全身はリラックスさせ、かかとは上げず、足裏はフラットに接地した状態で行います。最初はある程度滑りやすい床や畳で、靴下のまま行うと動かしやすいでしょう。10回程度、股関節、筋肉の動きを意識しながら行いましょう。

CamScannerでスキャン

2 上肢と体幹のつながりを変える「肩甲骨」で背中と腕をつなぐ

上肢は相手との接触点

上肢は人やモノとの接触点になる箇所です。例えば、赤ちゃんの抱っこや介護で高齢者を抱える、荷物を持つなど、様々な場面で上肢は活躍します。しかし、無理な使い方をすると、手首や肘、肩を痛めてしまうことにもつながります。接触点となる上肢が部分的にしか使われないと負担が大きくなるのです。負担を小さくするには、背中と腕とをきちんと連動させることがとても大切です。

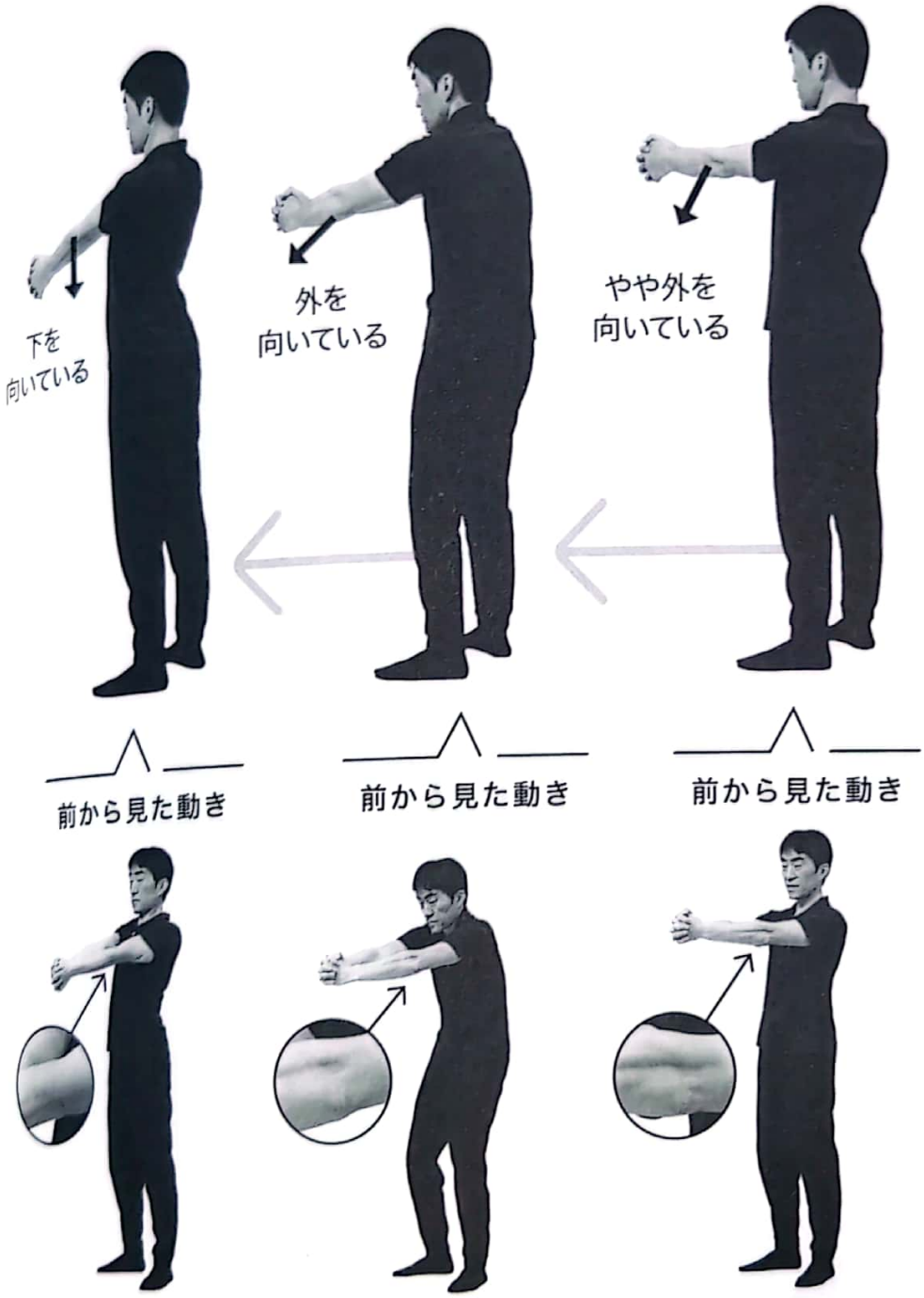
背中は、背筋力に代表されるように、体のなかで最も大きな力や動きを出せるところです。背中と腕とをうまく連動させられると接触点の質がぐんと高まります。

CamScannerでスキャン

それではさっそく、背中と腕とがどれぐらい連動しているかをチェックしてみましょう。

〈背中と腕の連動チェック〉

1 腕を前に伸ばし、手の指を軽く握り合わせた状態で、肘のあたりだけくるくると動かす。



CamScannerでスキャン

2 両手を前に伸ばし縦に拳を握る。拳は動かさずに肘だけを動かす。

CamScannerでスキャン

握り合わせた状態でなら肘がくるくると動いた方も少なくなかったと思います。しかし、拳を止めたまま肘だけ動かすというのはかなり難しくて、どうしても拳が動いてしまいがちです。

「肘を動かしてください」と言われると肘のあたりだけ動かそうとしてしまいますが、肘を動かしているのは背中です。腕は背中から動いているのです。ただ、背中と言っても範囲が広いので、ポイントとなるのは、両肩についている肩甲骨。肩甲骨の内側と外側に背中の筋肉がついています。肩甲骨を左右に広げたり寄せたりすると背中全体が動くことがわかります。肩甲骨のこの動きを腕に伝えることが大切です。

肩甲骨から動かすコツ

両手を前に伸ばし指を組んだ状態で、肩甲骨を広げたり寄せたりしてみましょう。広げる場合は胸をくぼませ、背中を丸めて股関節・ひざも曲げます。顔を下に向けると肩甲骨が最大限に広がった結果、肘が外側を向くことになります。

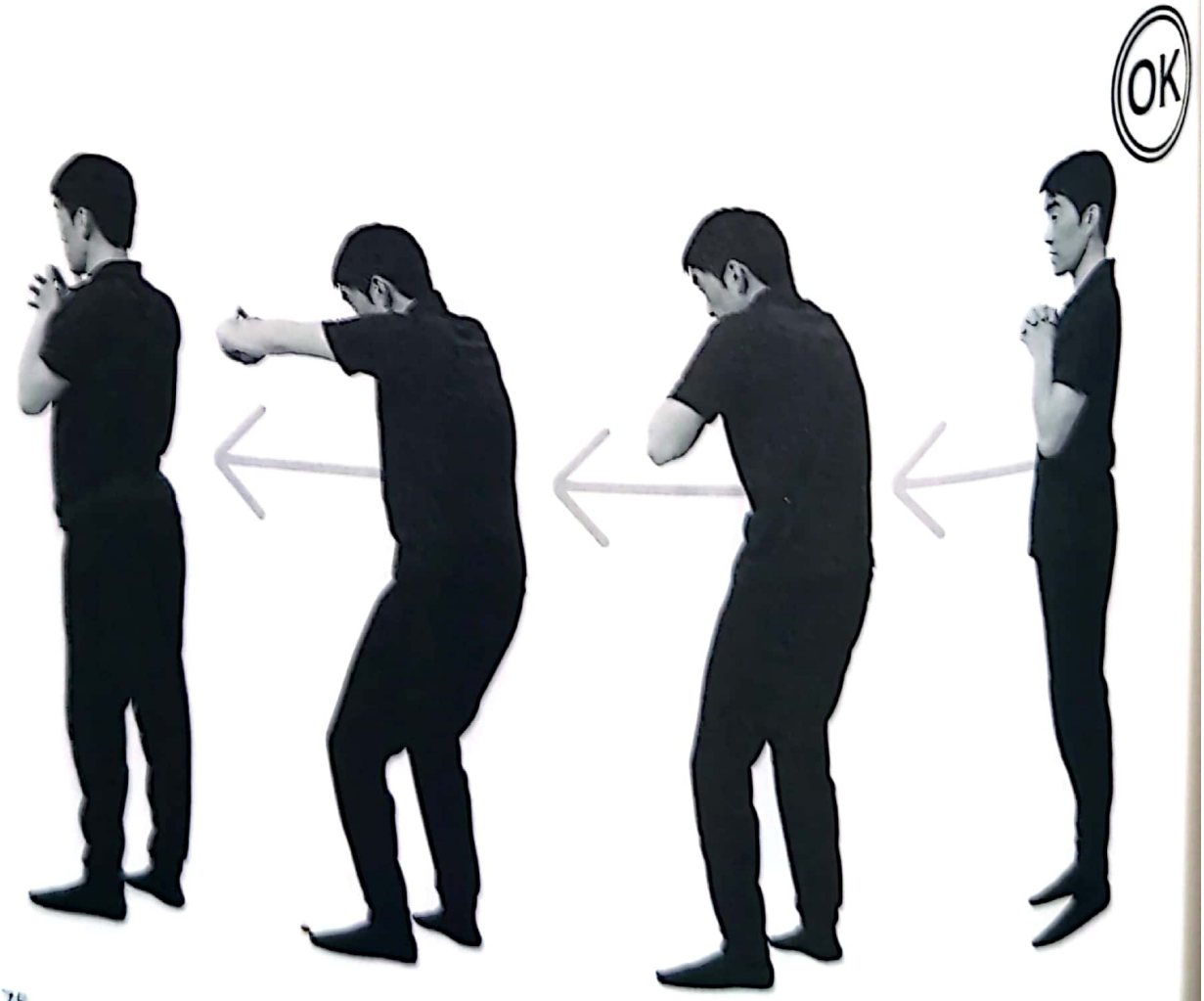
次に肩甲骨を寄せます。寄せる場合には股関節・ひざをのばして胸をはっていって顔を天井のほうに向けていくと肩甲骨が寄っていった結果、肘関節が下を向く事になります。

CamScannerでスキャン

確認すべきことは、肩甲骨を広げる↓肘が外側、肩甲骨を寄せる↓肘が下、という動きがスムースに出来ているかどうかです。この動きから背中と腕とが連動しているかどうかが見えてくるのです。

背中と腕との連動性を高める動作

背中と腕とを適切に連動させるための、おすすめの動作があります。胸をくぼませ、背中を丸め、ひざを曲げると肩甲骨が開いてきます。肩甲骨が広がってくると同時に、手首を返しながら腕を伸ばします。

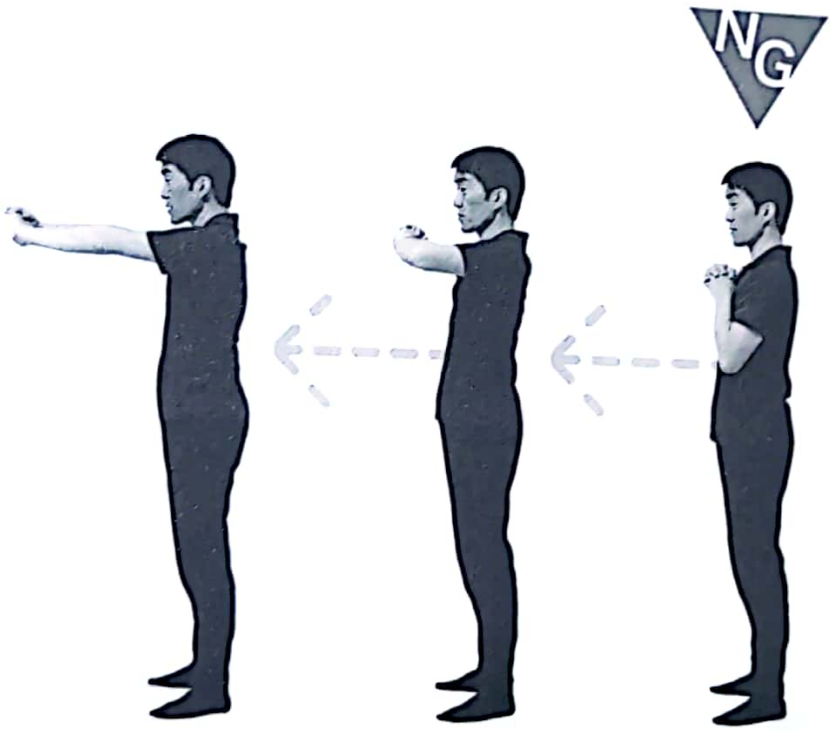


CamScannerでスキャン

逆に、ひざを伸ばしながら、肩甲骨を背中の中央に閉じながら、胸が張られてくると腕が戻ってきます。このように、肩甲骨との連動性の中で腕を動かすことが重要なのです。

この動作は漠然と行うと、肩から先だけ、腕だけで行うようになってしまいます。

この動作には、腕だけを動かしがちなクセをチェックする意味合いも含まれています。



肩から先（腕）だけの動きだと、
背中との連動がまったく出来ない。

CamScannerでスキャン

3 上半身と下半身のつながり お尻の付け根を意識して「体幹」でつなぐ

良い姿勢こそ気をつけよう

体幹のポジショニング（姿勢）は、上半身と下半身をつなぎ、全身の連動性を引き出すとともに、腰痛の予防や改善にも、重要な役割を担っています。けれど、実は一般的にイメージされる「良い姿勢」と、実用的な姿勢とは、だいぶ異なります。一般的に良いと言われる姿勢だと、体にかかる負担が大きいのです。

私たちがイメージする良い姿勢とは、「気をつけの姿勢」です。

CamScannerでスキャン

NG

〈気をつけの姿勢〉

私が、ある大学で、腰の椎間板にかかる負担の計測をしたときのこと。気をつけの姿勢で立った被験者の体重は72キロにも関わらず、腰には82キロの負荷がかかっていました。つまり体重の1割増しの負担がかかっていた、というデータとなったのです。これは、胸を張り背筋を伸ばすことで腰が反ってしまったための結果です。

「気をつけの姿勢＝良い姿勢」とは社会的、儀礼的な姿勢であって、動くことにはあまり適さない姿勢と理解するのが良さそうです。実際、気をつけの姿勢で動いてみると、かなり動きにくくなります。

CamScannerでスキャン

動きやすい機能的姿勢

動きやすい機能的な姿勢を紹介しましょう。

肩の力を抜いて、股関節・ひざは軽くゆるませ、骨盤と腰骨は、曲げず反らさず、真っ直ぐの感覚を保つようにします。いわゆる、「腰を立てる」姿勢です。

OK〈腰を立てた機能的姿勢〉

機能的な姿勢は「しゃがんでから立つ」と実感しやすいかもしれません。

この姿勢が、腰に負担がかからず動きやすい姿勢となってくるのです。先の被験者の場

CamScannerでスキャン

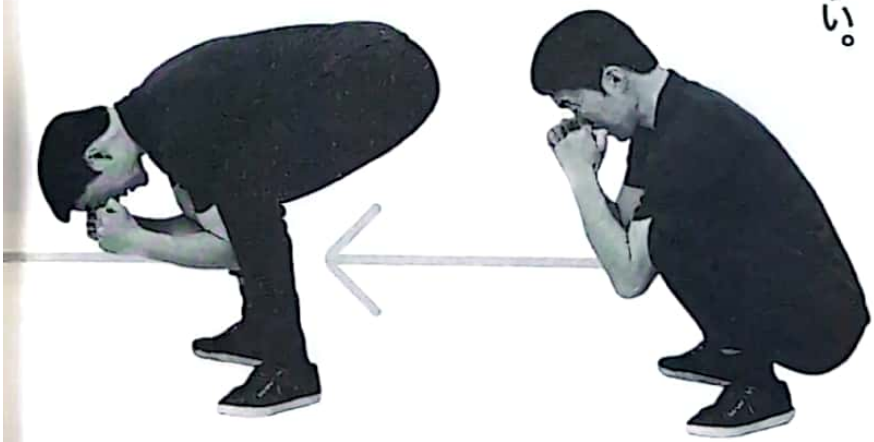
合には、82キロあった負担が、60キロに軽減したというデータも取れました。

日本舞踊や、能、狂言、武道の構えはこの姿勢に重なります。着物を着て帯を巻くと必然的に、骨盤と腰骨は反ったり丸まったりせずに、骨盤と腰骨が真っ直ぐになりやすいからです。

※腰が反り気味の場合には負担がかかっていると判断してください。この場合、お尻に力が入り、股関節が伸ばされている状態になっています。お尻の力を抜くことで、股関節が動くようになり、骨盤・腰骨の調整が出来るようになります。

OK

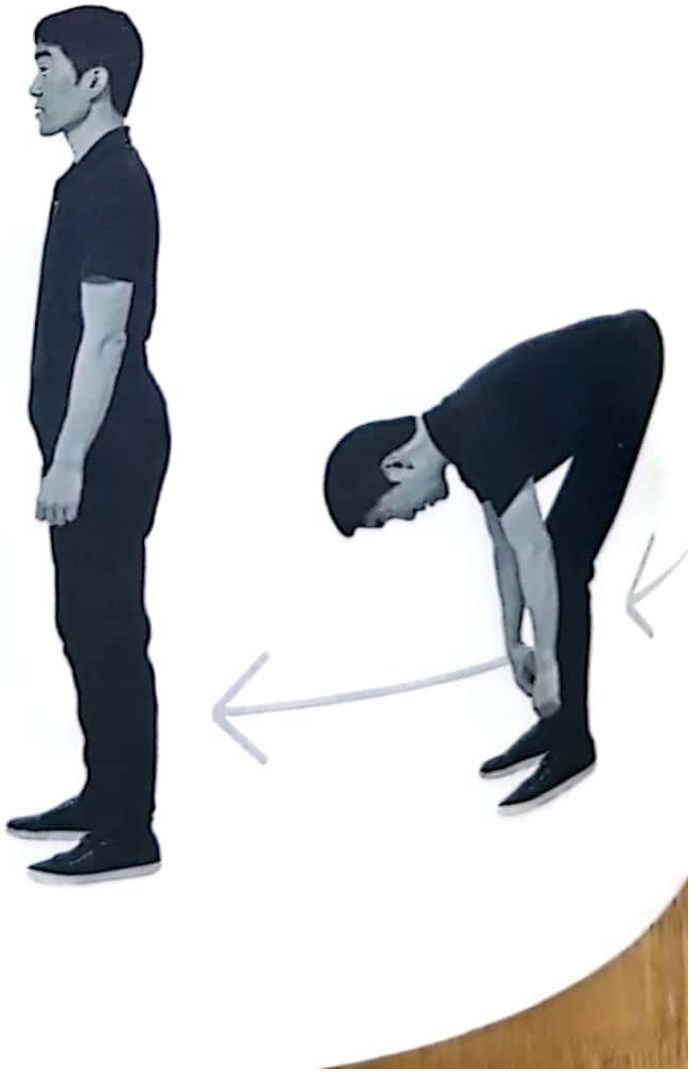
立つときに、骨盤の上に積木が積まれるイメージで立ち上がっていくと姿勢が整いやすい。



CamScannerでスキャン

日常生活の中で見るならば、寝ているときに私たちは骨盤と腰骨を無意識にコントロールしています。足を伸ばして寝た状態だと、腰が反り過ぎて構造的に徐々に腰1点に負担が集中してきます。すると誰に教わったわけでもなく、両ひざを立てる体勢をとります。両ひざを立てると腰の反りがなくなり、骨盤と腰骨が真っ直ぐの姿勢になるため、骨盤と腰骨に負担がかかりにくくなるのです。

骨盤と腰骨を真っ直ぐにするということが、負担がかからず、上半身と下半身をきちんとつなぐ、重要なポイントとなってくるのです。



CamScannerでスキャン

日常生活で活用するための姿勢の工夫

最も腰を痛めやすいのは、中腰で前傾している姿勢です。重い荷物を持ったり、浴槽掃除などが中腰の前傾姿勢にあたります。

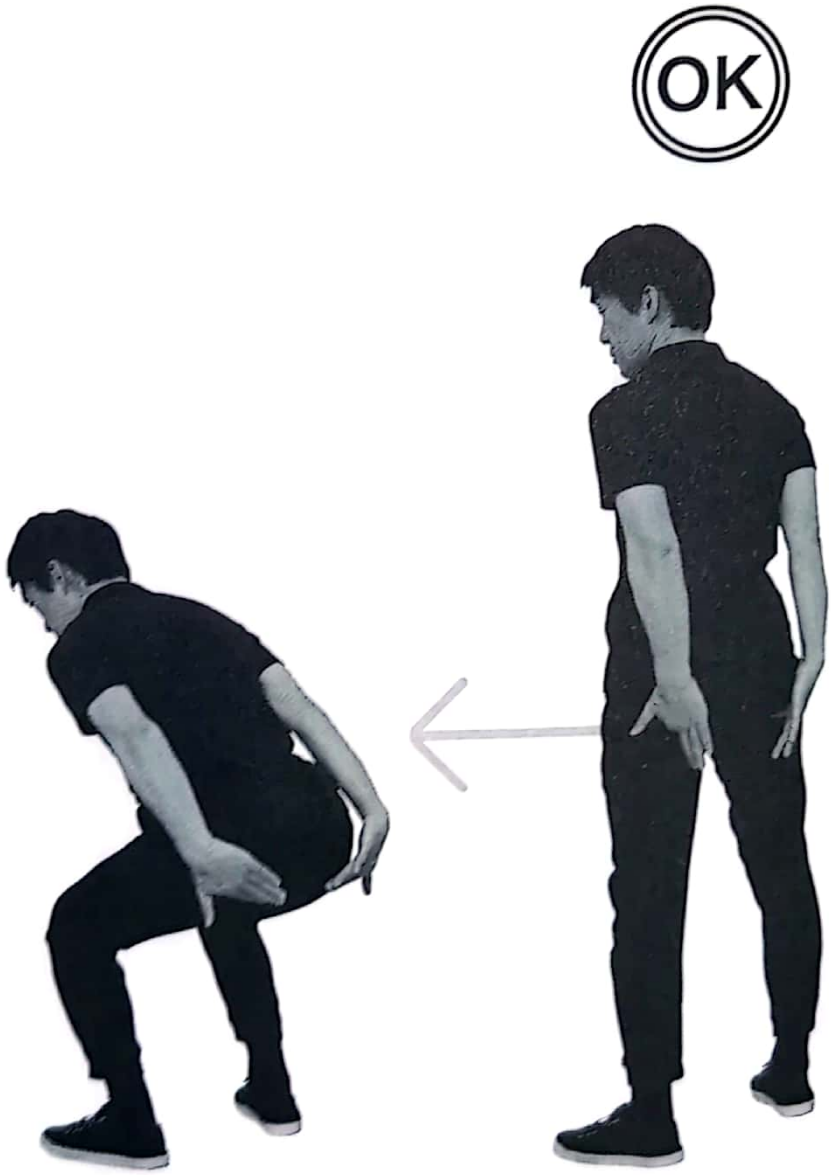
なぜ痛めやすいのかといえば、骨盤と腰骨のポジショニングが崩れやすいからと言えます。多くの場合は腹から曲げてしまっていることで、腰1点に負担が集中します。

では、どこから曲げるのが良いかというと、それは股関節です。股関節からしっかり曲げると、腰にかかる負担はかなり軽減されます。第2章で述べ

中腰で前傾した姿勢は腰を痛める可能性が大きい。

CamScannerでスキャン

たように、お尻の付け根を意識し、付け根部分のシワを伸ばすように上体を前傾させることで、股関節も意識しやすくなります。



お尻の付け根のシワが伸びるように、ひざも曲げながら
前傾すると腰への負担がかからない。

CamScannerでスキャン

さらに股関節を動かしやすくするための体の使い方をご紹介します。

両方のつま先を広げると、股関節が広がり股関節がゆるんでくるので、しっかりと前傾出来ます。このときに骨盤と腰骨が真っ直ぐの状態を保っておくと、腰にかかる負担は非常に軽減されます。

両足のつま先を外側に向ける。

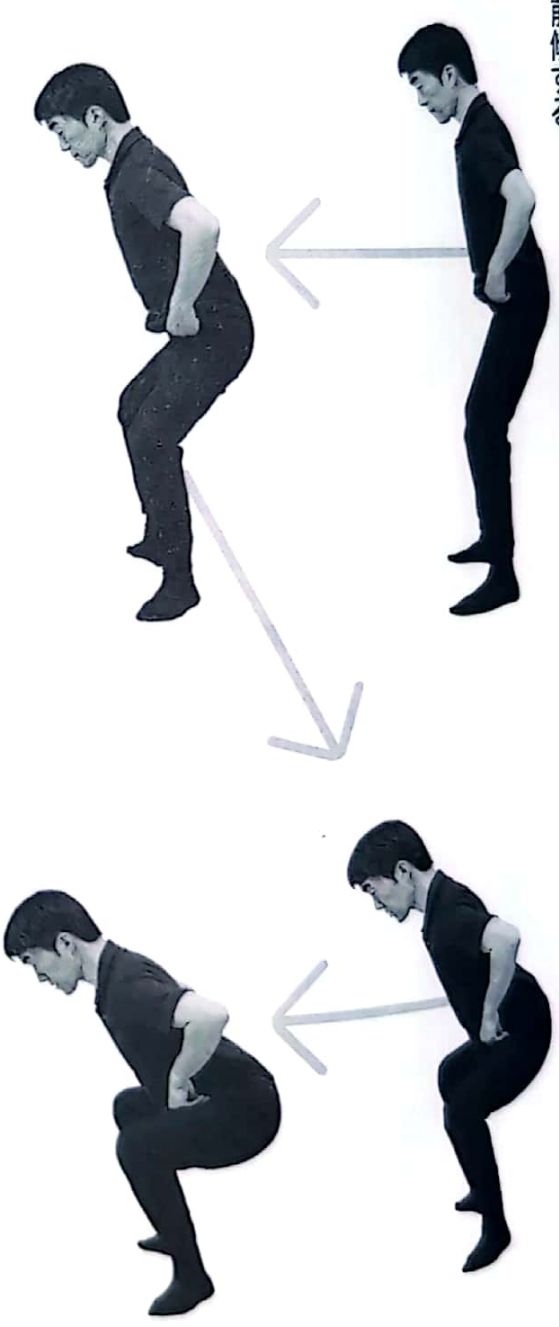
つま先を外側へ向け、

股関節から深く腰を落とす。

横から見た動き

骨盤・上半身がしっかり前傾する。

CamScannerでスキャン



このように骨盤と腰骨を、曲げず反らさず中間位にし、真っ直ぐの感覚に保つことが様々な動作を行うときの基盤となってきます。ポイントはがっちりと固めてしまう姿勢ではなく、動きの中で、結果として骨盤と腰骨が真っ直ぐに保たれている、ということです。骨盤と腰骨のポジショニングを意識することによって、上半身と下半身が、きちんとつながり、全身の連動性が引き出しやすくなるのです。

CamScannerでスキャン

4 全身の連動性を高める

これまで下肢、上肢、体幹部の動きを確認してきました。最後に、3つを1つにまとめた動きとして統合していきましょう。全身を連動させる練習です。

1 脚を肩幅の1.5倍から2倍程度広げ、胸の前で手を組む。

前から見た動き

CamScannerでスキャン

2 肩甲骨を広げながら腕を伸ばし、つま先を外側に広げ、腰を下ろしていく。

前から見た動き

腕の動きとともに、

3 腰を下ろした状態で、股関節を広げ、腕を伸ばし切る。

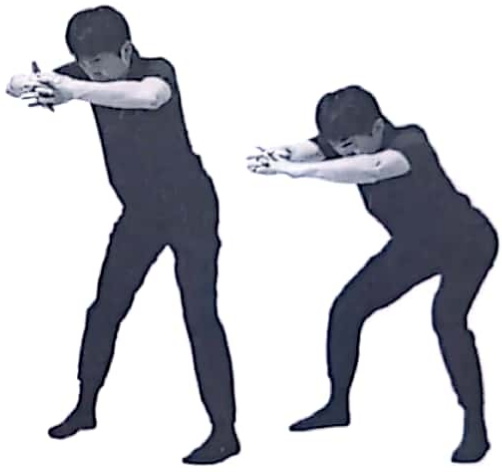
前から見た動き

つま先を外側に向け、腰を落とす。

CamScannerでスキャン

4 前傾し、肩甲骨を寄せ、腰を上げながら、つま先を閉じて、1に戻る。

前から見た動き



CamScannerでスキャン

4

スイッチを使って日常生活をラクにする

1カ所に負担を集中させない（痛み、コリが発生しない）ためのスイッチの使い方を、詳しく紹介します。スイッチを意識することで、緊張はゆるみ、コリや痛みがすっとやわらぐという、これまでにない感覚に可能性を感じることでしょう。
「基本のスイッチ」と「用途別スイッチ」の使い方を知って、実践していきましょう。

《場面別にスイッチの使い方を知りたい人のための インデックス》

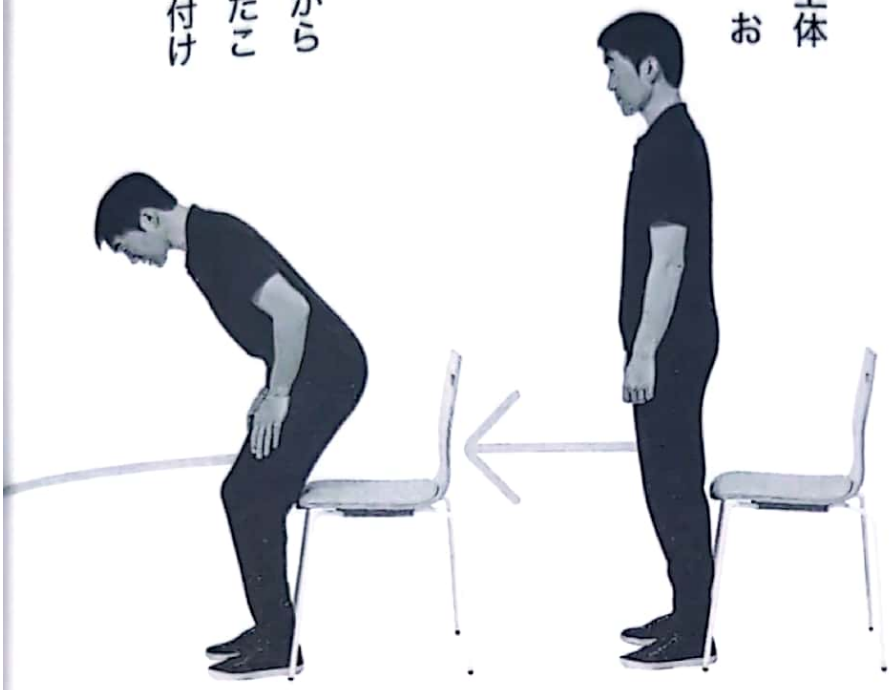
□椅子に座る・椅子から立つ（90p）　□歩く（94p）
□食器洗い（95p）　□浴槽掃除（96p）
□床掃除（97p）　□布団の上げ下ろし（98p）
□洗濯物干し（102p）　□荷物の持ち上げ（103p）

CamScannerでスキャン

ケース1 椅子に座る 椅子から立つ スイッチ お尻

お尻の付け根を意識（お尻のシワを伸ばすことを意識）することで骨盤が立つ。骨盤が立った状態から上半身の前傾させれば、下半身との連携がとれ、腰やひざへの負担が分散されて、ラクに立ち座りが出来る。

椅子に座る

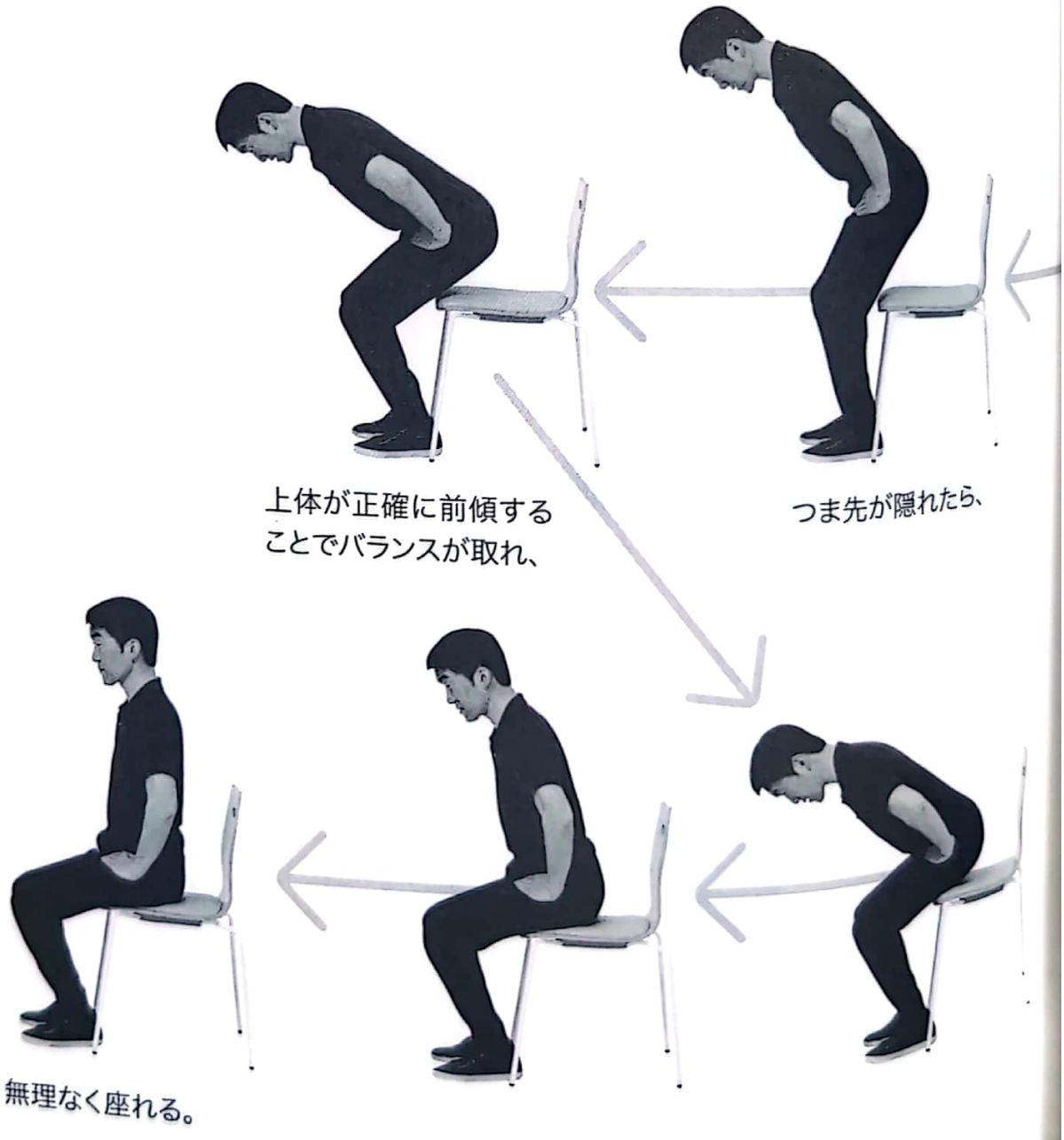


1 つま先を見ながら上体を前傾させていく。お尻の付け根のシワを伸ばすように意識する。

2 ひざが曲がり、上から見てつま先が隠れたことを確認。お尻の付け根も伸びている。

CamScannerでスキャン

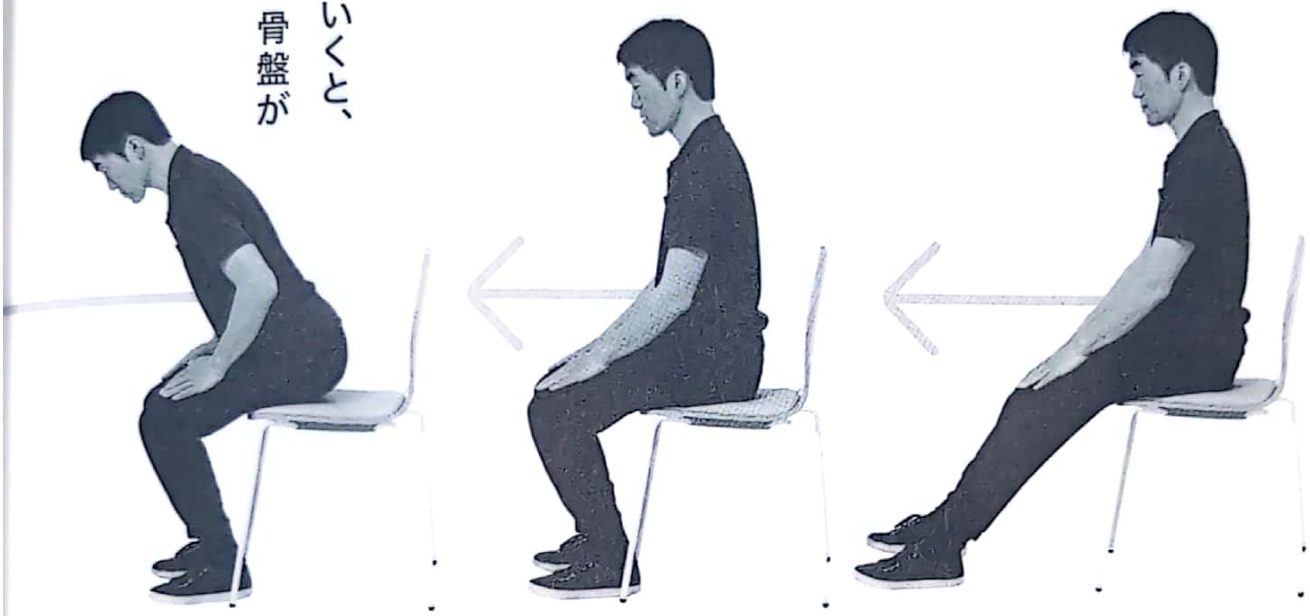
3 しっかりと股関節から前傾したことで、バランスが取れた状態で腰を下ろせるようになる。



CamScannerでスキャン

椅子から立つ

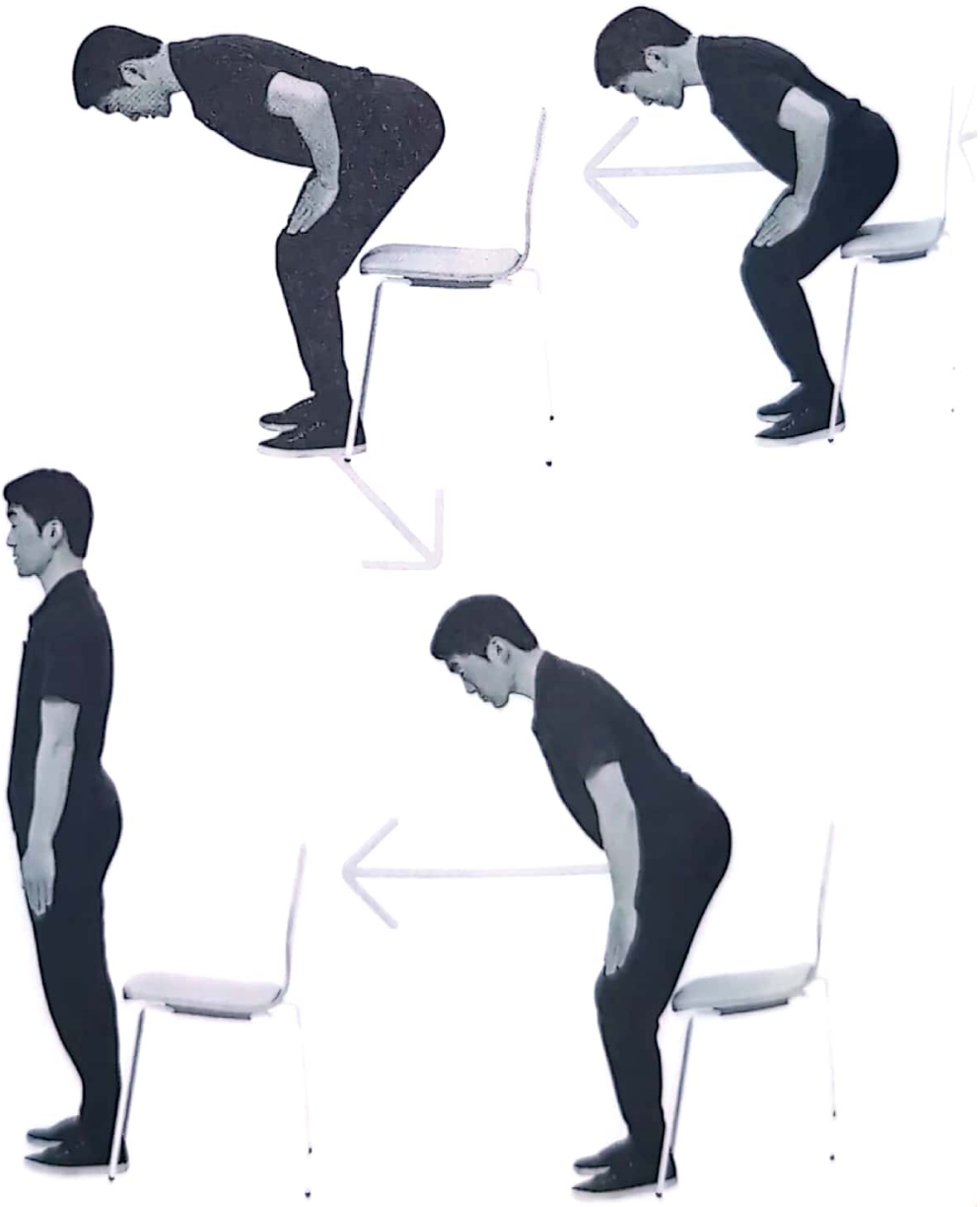
1 つま先を引いていくと、上体が前傾し、骨盤が上がってくる。



CamScannerでスキャン

2 お尻の付け根のシワが伸びるように骨盤から上体を前傾させ、

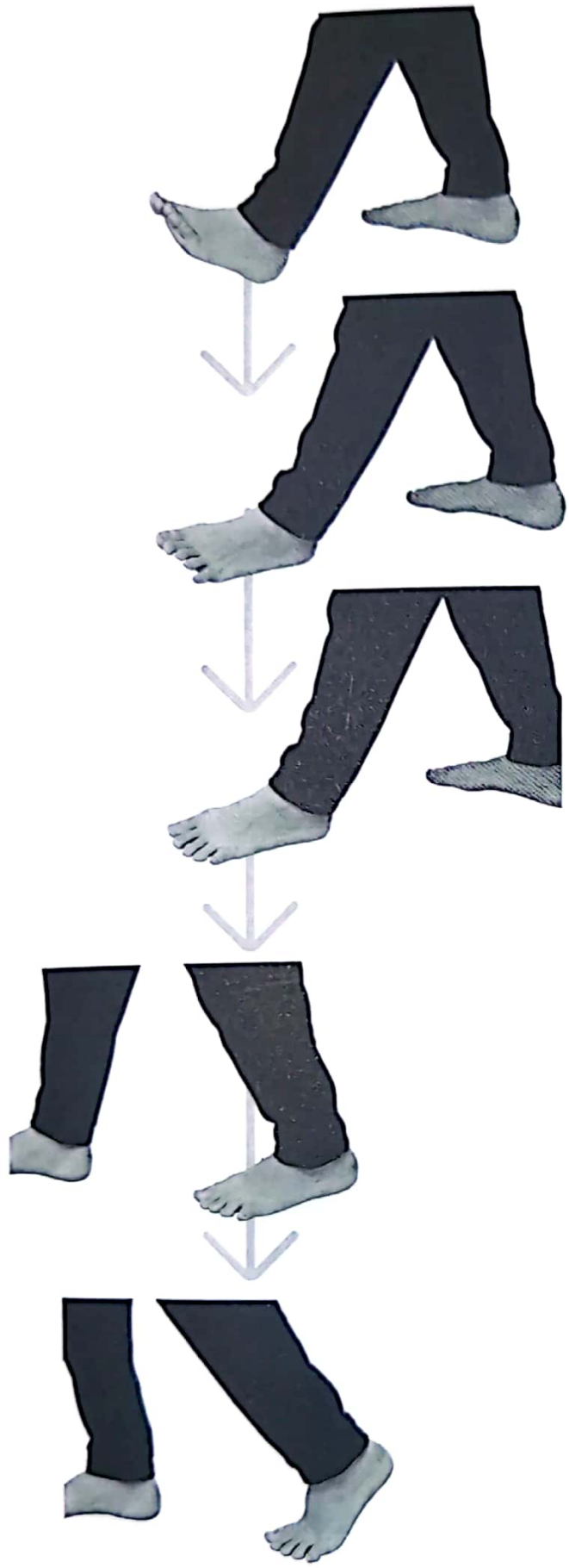
3 股関節とひざを伸ばし、立ち上がる。



CamScannerでスキャン

ケース2 歩く〈スイッチ〉足の小指

足の小指を接地させることで、足裏が均等に地面に接地する。土踏まずのアーチが保たれることで衝撃が分散される。ひざや股関節、土踏まずの痛さも改善。



CamScannerでスキャン

ケース3　食器洗い　スイッチ　お尻

足を前後に構え、つま先をそれぞれ外側に向け、T字型の構えをとる。お尻の付け根を伸ばすことで前傾しやすくなる。

※低い台に足を乗せると、それだけでお尻の付け根が伸びた状態となる。

前から見た動き

つま先はT字型の構え。

CamScannerでスキャン

ケース 4 浴槽掃除 スイッチ お尻

1 リラックスして立つ。

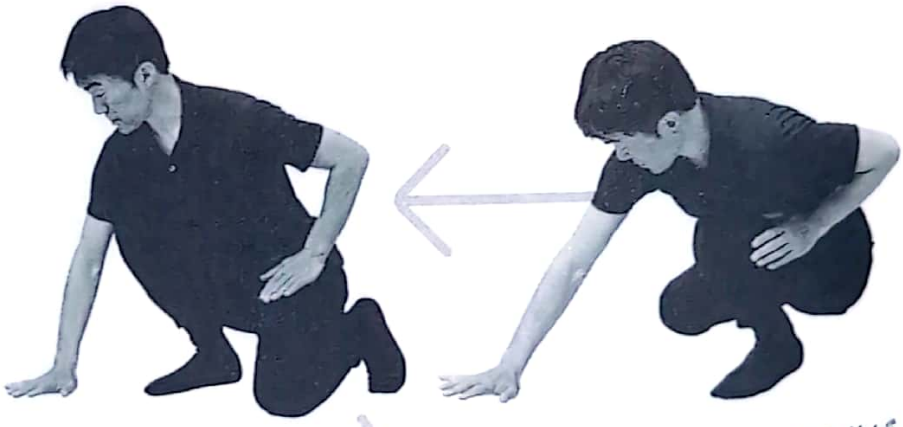
2 お尻の付け根を伸ばすことを意識しながら上体を前傾させる。正確に前傾すると、腰への負担が驚くほど軽減される。

両方のつま先を外側に向けて前傾するとさらに、腰がラクになる。

CamScannerでスキャン

ケース5　床掃除　スイッチ　お尻

お尻の付け根を伸ばすことを意識しながらしゃがむ。つま先は広げた状態で股関節からひざを倒し、脚を動かす。腰とひざにかかる負担が軽減し、ラクに動ける。



お尻の付け根のシワを伸ばすようにしながら、つま先を外側へむけてしゃがむ。

片ひざを倒し、

股関節から動かす。

CamScannerでスキャン

ケース 6 布団の上げ下ろし スイッチ お尻、鎖骨

1 布団に近い位置で足を肩幅に広げて立つ。お尻のシワを伸ばすことを意識しながら前傾し、しゃがむ。

お尻のシワを伸ばすことを意識しながら、
前傾して深くしゃがむ。

CamScannerでスキャン

2 前傾しながら、さらにお尻を上げていく。上体が元の姿勢に戻ったら、鎖骨を意識しながら布団を抱え持ち上げる。

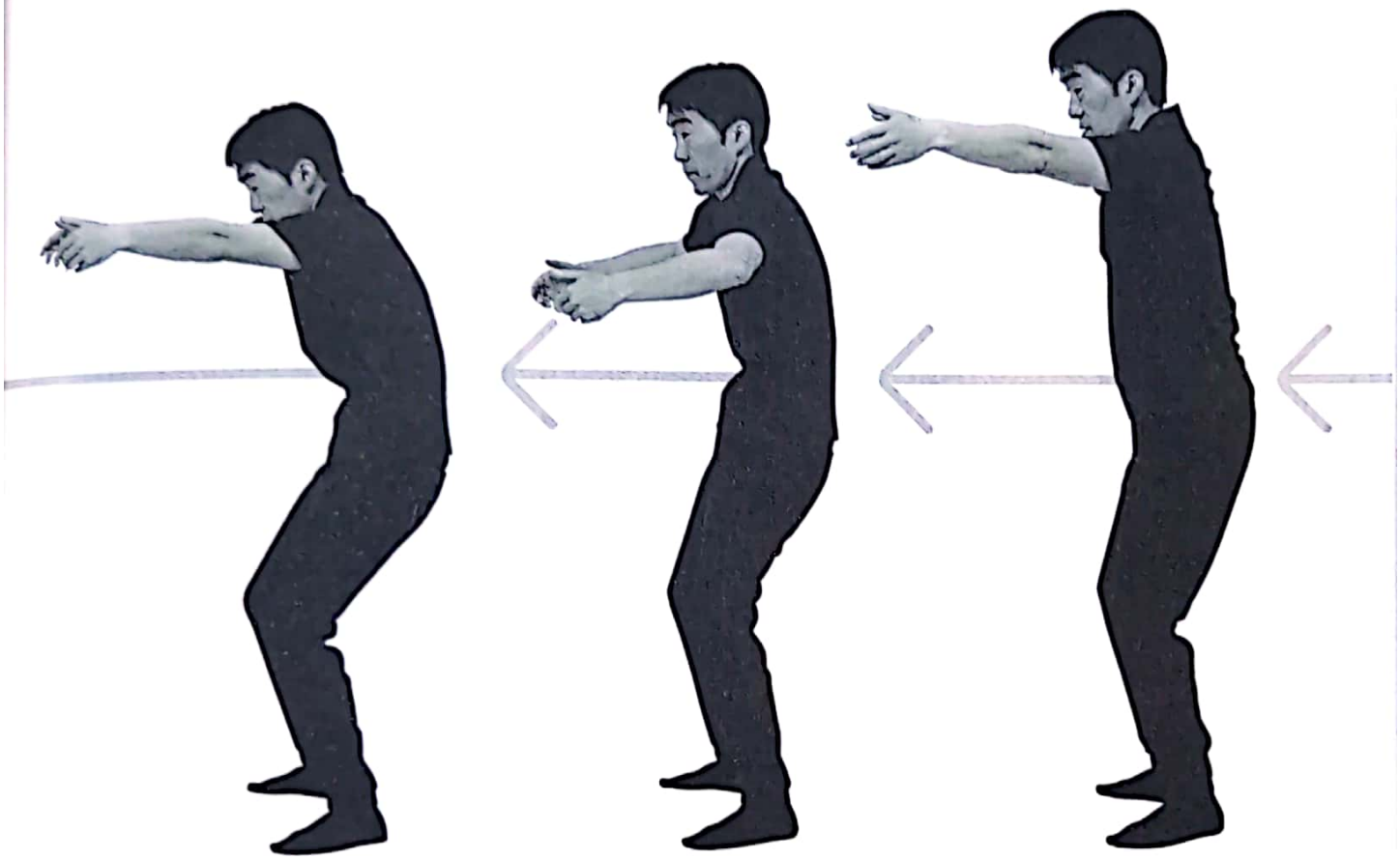
上体を前傾させ、お尻を上げていく。

上体の動きに従って姿勢が戻る。

鎖骨から腕を動かし、布団を上げる。

前から見た動き

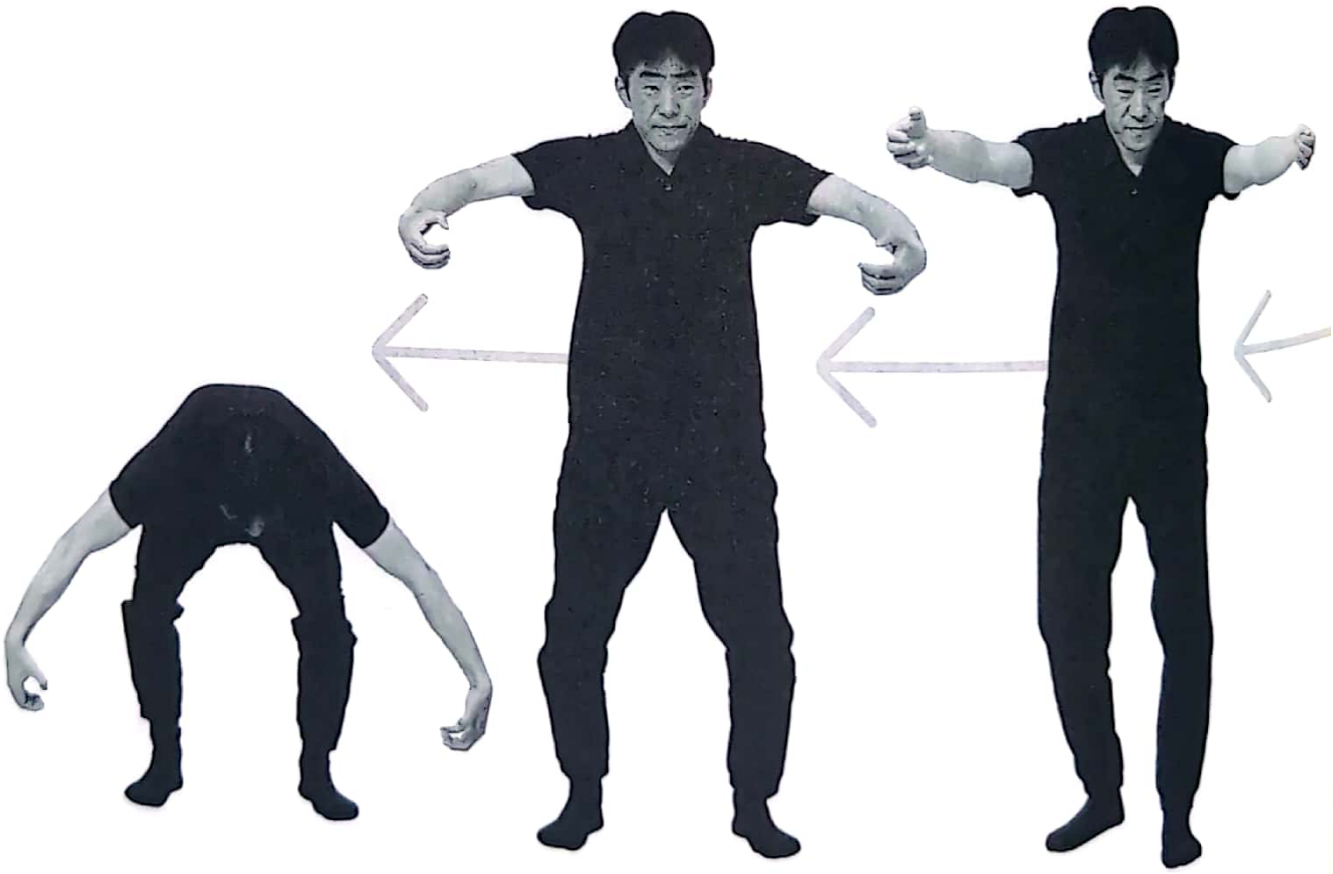
CamScannerでスキャン



腕だけ伸ばすのではなく、
鎖骨から動かすようにする
ことが大切。

CamScannerでスキャン

3 布団を下ろすときには、鎖骨から腕を伸ばして布団を抱える。お尻のシワを伸ばすことを意識しながら上体から布団を抱え込み、布団と体が離れないようにしながら下ろす。



CamScannerでスキャン

ケース 7 非常時を想定 イメージ 緊急

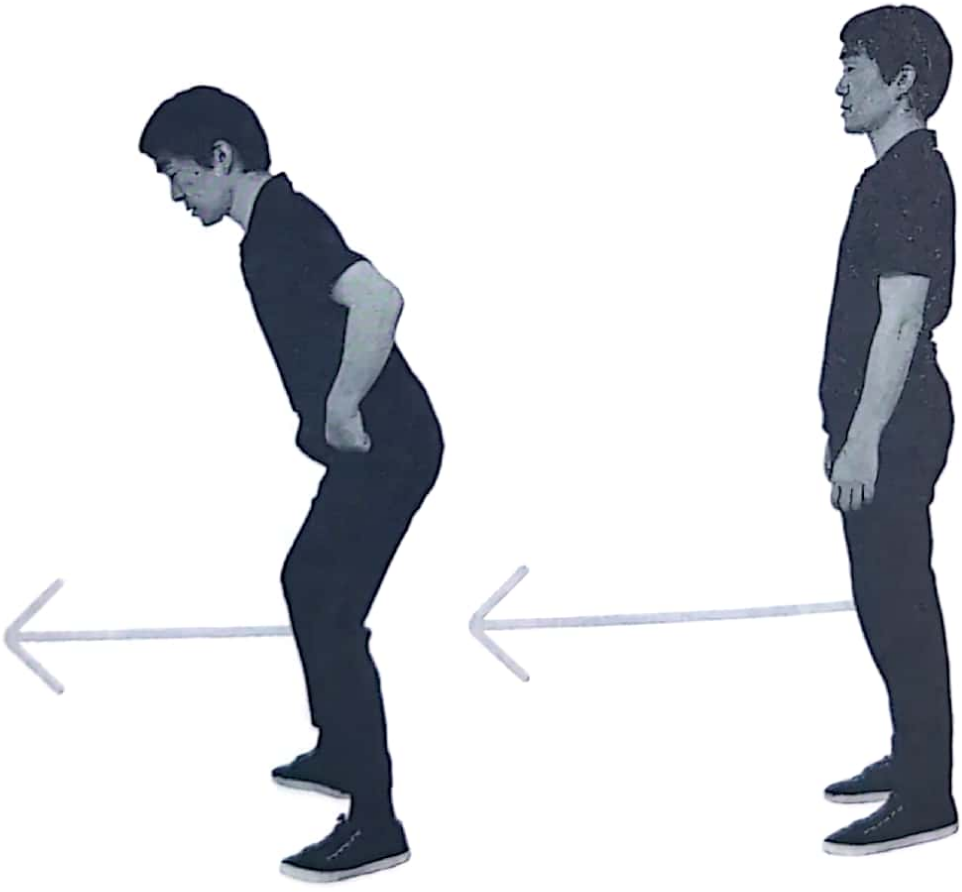
CamScannerでスキャン

ケース8　重い荷物を持ち上げる

スイッチ

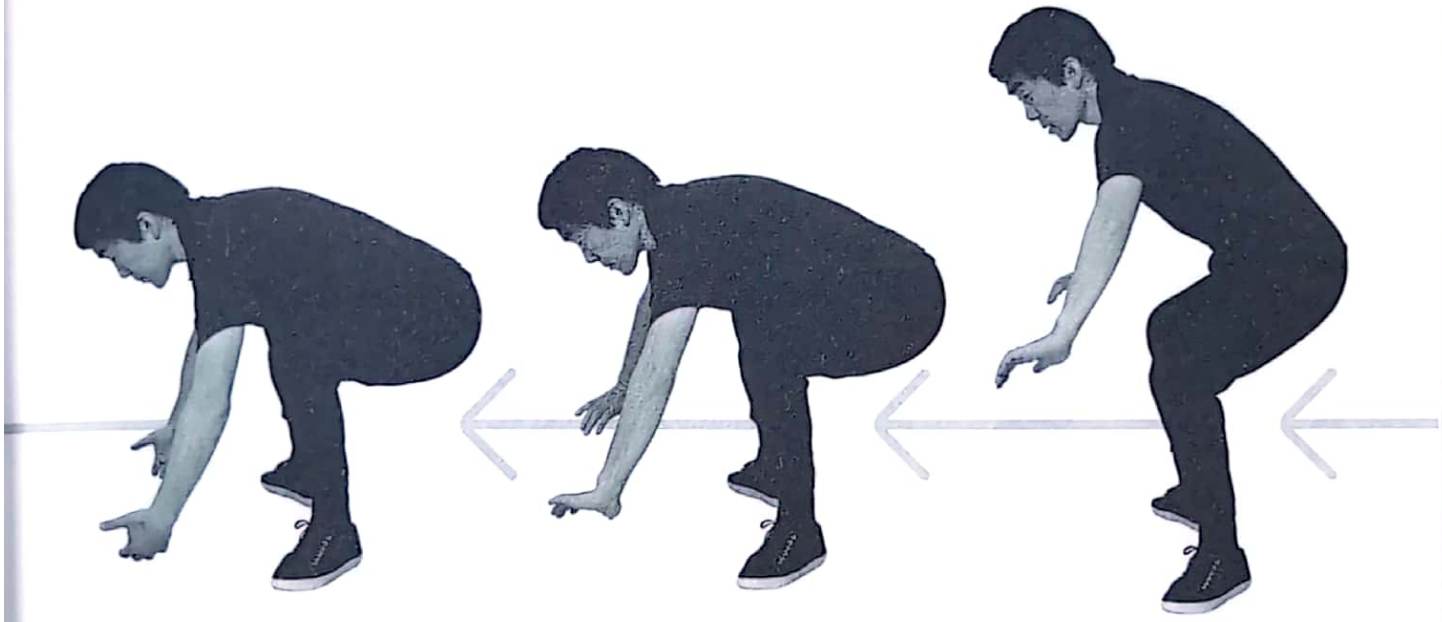
お尻、鎖骨、肩甲骨、足の小指

お尻のシワを伸ばすことを意識しながら前傾し、同時に鎖骨を意識しながら腕を伸ばす。

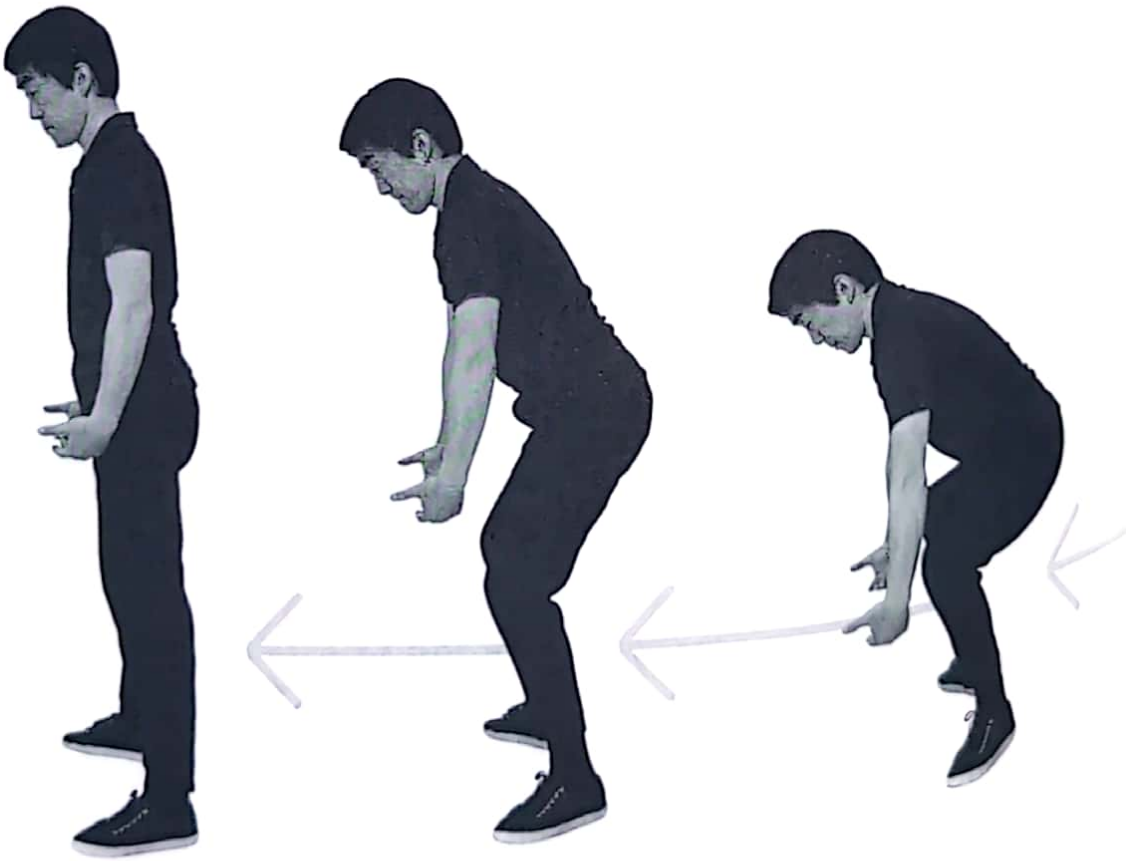


CamScannerでスキャン

荷物を持つときには、足の親指・小指・かかとの3点を接地させるよう意識する（土踏まずのアーチが保たれて負荷が分散される）。鎖骨、お尻の付け根、足の小指をスイッチとして使い全身を連動させると、少ない力でラクに荷物を持ち上げられる。



CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

岡田慎一郎 Shinichiro Okada

1972年生まれ。理学療法士、介護福祉士、介護支援専門員。身体障害者、高齢者施設に勤務し、独自の身体介助法を模索する中、武術研究家の甲野善紀氏と出会い、古武術の身体運用を参考にした「古武術介護」を提案したところ大きな反響を呼んだ。近年は介護、医療、リハビリ、消防救命、育児、健康増進、教育など、幅広い分野で身体を通した発想と実践を展開させ、講演、執筆、企業アドバイザーなど多岐にわたる活動を国内外で行う。

著書に『古武術介護入門』『シンプル身体介助術』（医学書院）、『親子で身体いきいき古武術あそび』（NHK出版）、『体の使い方を変えればこんなに疲れない!』『40歳からの不調がみるみる良くなる体の使い方』『腰痛ひざ痛が消える　つま先の使い方』（産業編集センター）など多数。

「古武術介護通信講座ベーシックコース」（夜間飛行）監修、邦人医療支援団体JAMSNET日本理事兼事務局長を務める。

痛み・コリが瞬時に消える ほぐしスイッチ

2022年11月15日　第一刷発行

著者　岡田慎一郎

イラスト　つだかおり（54p）
撮影　山上奈々（産業編集センター）
装丁・本文デザイン　清水佳子
DTP　高八重子
編集　福永恵子（産業編集センター）

発行　株式会社産業編集センター
〒112-0011 東京都文京区千石4-39-17
TEL 03-5395-6133
FAX 03-5395-5320

印刷・製本　株式会社シナノパブリッシングプレス

ⓒ2022 Shinichiro Okada Printed in Japan

ISBN978-4-86311-346-6 C0077

本書掲載の写真・イラスト・文章を無断で転記することを禁じます。
乱丁・落丁本はお取り替えいたします。

CamScannerでスキャン